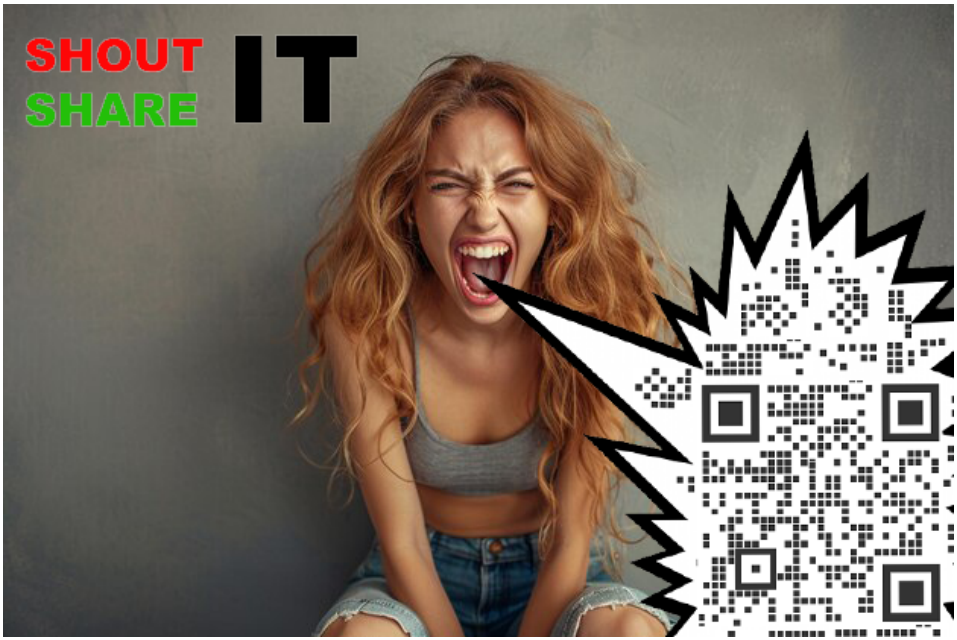
РАЗНОСОЛЫ из КАПУСТЫ

ГОТОВИМ, КАК ПРОФЕССИОНАЛЫ!

кулинарные секреты


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Капуста – ценный и полезный овощ, из которого можно приготовить множество разносолов, в том числе зимние салаты, овощные ассорти, а также заправки для первых блюд. Хороша капуста в квашеном, соленом и маринованном виде. В нашей книге собраны рецепты вкусных заготовок из капусты разных видов (бело– и краснокочанной, цветной, савойской и др.)

- Анастасия Кривцова
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Овощные ассорти с капустой
    - ■ Салаты
      - ■ Белокочанная капуста, консервированная с кореньями
      - ■ Консервированный салат с капустой и зелеными помидорами
      - ■ Салат из цветной капусты и моркови
      - ■ Салат из цветной капусты и тыквы
      - ■ Консервированный салат из белокочанной капусты с солеными огурцами
      - ■ Консервированный салат из капусты, свеклы и моркови
      - ■ Консервированный салат из краснокочанной капусты
      - ■ Салат из консервированной белокочанной капусты с орехами
      - ■ Консервированный салат с капустой и свеклой
      - ■ Консервированный салат из цветной капусты с морковью
      - ■ Консервированный салат из кольраби
      - ■ Консервированный салат с белокочанной капустой и болгарским перцем
      - ■ Консервированный салат из капусты с рисом
      - ■ Консервированный салат с подосиновиками
      - ■ Консервированный капустный салат с пряностями
      - ■ Салат с капустой и баклажанами
      - ■ Салат-ассорти

- Салат с болгарским перцем
- Консервированная капуста с черносливом
- Консервированная капуста с имбирем
- Капуста с острым перцем
- Консервированная цветная капуста с болгарским перцем
- Цветная капуста, консервированная с кабачками
- Капуста, консервированная с баклажанами
- Консервированная брюссельская капуста
- Белокочанная капуста, консервированная с вишней
- Консервированная пекинская капуста с болгарским перцем
- Консервированная капуста с лисичками
- Консервированная капуста с хмели-сунели
- Консервированная капуста с томатами
- Консервированная капуста с шампиньонами

- Голубцы
  - Голубцы со свино-говяжьим фаршем
  - Голубцы со свининой
  - Голубцы из савойской капусты
  - Голубцы с копченой корейкой
  - Голубцы с говядиной и яблоками
  - Голубцы с говядиной
  - Голубцы из квашеной капусты
  - Голубцы из пекинской капусты
  - Голубцы с вареной колбасой
  - Голубцы с мясом гуся
  - Голубцы с минтаем и тыквой
  - Голубцы с минтаем
  - Голубцы с картофелем
  - Голубцы с кальмарами
  - Голубцы с белыми грибами
  - Острые голубцы
  - Голубцы с топинамбуром
  - Голубцы с овощами
  - Голубцы из савойской капусты и горбуши
  - Голубцы с рисом и айвой
  - Голубцы из краснокочанной капусты
  - Голубцы в кляре
  - Голубцы с сухофруктами
  - Голубцы с гречневой кашей

- Голубцы с фасолью
- Заправки для первых блюд
  - Заправка с капустой и подберезовиками
  - Заправка из белокочанной капусты
  - Заправка из белокочанной капусты со свеклой
  - Заправка из белокочанной капусты и томатного сока
  - Заправка из белокочанной капусты и зелени
  - Заправка из белокочанной капусты и помидоров
  - Заправка из белокочанной капусты и яблок
  - Заправка из белокочанной капусты и болгарского перца
  - Заправка из белокочанной капусты и репчатого лука
  - Заправка из белокочанной капусты с фасолью
  - Заправка из белокочанной капусты и моркови
  - Заправка из белокочанной капусты и щавеля
  - Заправка из белокочанной капусты со сливой
  - Заправка из кольраби
  - Заправка из цветной капусты
  - Заправка из савойской капусты с луком-пореем
  - Заправка из цветной капусты с зеленым горошком
  - Заправка из цветной капусты с белыми грибами
  - Заправка из квашеной капусты с мучным соусом
  - Заправка из краснокочанной капусты с маринованными опятами
  - Заправка из квашеной капусты и репы
  - Заправка из савойской капусты с яблоками
  - Заправка из квашеной капусты
  - Заправка из квашеной капусты с пряностями
  - Заправка из цветной капусты с артишоками

- Заправка из белокочанной капусты и брюквы
- Заправка из белокочанной капусты с сельдереем
- Заправка из савойской капусты с шампиньонами
- Заправка с капустой и моховиками
- Заправка из цветной капусты с чесноком и аджикой
- Заправка с белокочанной капустой, свежими огурцами и оливками
- Заправка из белокочанной капусты с хреном
- Заправка с белокочанной капустой и солеными огурцами
- Заправка из белокочанной капусты и репы
- Заправка из квашеной капусты и консервированных помидоров
- Заправка из белокочанной капусты с паприкой
- Заправка из белокочанной капусты и базилика
- Заправка из белокочанной капусты и майорана
- Заправка из брокколи с зеленым свежим горошком

○ Квашеная капуста
- Белокочанная капуста, квашеная в деревянной кадке
- Белокочанная квашеная капуста в банке
- Скороспелая белокочанная квашеная капуста
- Квашеная белокочанная капуста с черносливом
- Белокочанная квашеная капуста в рассоле
- Квашеная белокочанная капуста с антоновскими яблоками
- Квашеная белокочанная капуста с морковью
- Квашеная белокочанная капуста с острым перцем
- Квашеная белокочанная капуста с овощами
- Квашеная белокочанная капуста с болгарским перцем
- Белокочанная капуста, квашеная вилками
- Белокочанная квашеная капуста без соли
- Белокочанная капуста с яблоками и клюквой

- Белокочанная квашеная капуста с красным жгучим перцем
- Квашеная консервированная белокочанная капуста
- Белокочанная квашеная капуста с корнем хрена и анисом
- Белокочанная квашеная капуста со свеклой
- Белокочанная капуста, квашеная кусками
- Капуста, квашеная с яблоками и желтыми груздями
- Белокочанная квашеная капуста с тыквой и рябиной
- Белокочанная капуста квашеная с шампиньонами
- Квашеная белокочанная капуста с брусникой
- Белокочанная квашеная капуста с тыквой
- Капуста, квашеная с яблоками и гранатом
- Квашеная белокочанная капуста с зеленым чаем
- Квашеная белокочанная капуста с солеными огурцами
- Квашеная белокочанная капуста
- Квашеная белокочанная фаршированная капуста
- Квашеная белокочанная капуста с семенами укропа
- Белокочанная квашеная капуста с зелеными помидорами
- Квашеная белокочанная капуста со сливами
- Квашеная белокочанная капуста с курагой
- Квашеная белокочанная капуста с виноградными листьями
- Квашеная краснокочанная капуста
- Квашеная краснокочанная капуста с корой дуба
- Квашеная краснокочанная капуста с яблоками
- Квашеная краснокочанная капуста с виноградом
- Квашеная краснокочанная капуста с белокочанной капустой
- Квашеная краснокочанная капуста с лимоном и медом
- Квашеная краснокочанная капуста со свеклой
- Квашеная краснокочанная острая капуста
- Квашеная краснокочанная капуста с сахаром
- Квашеная краснокочанная капуста в пряном рассоле
- Квашеная краснокочанная капуста с зернами

укропа
- Белокочанная капуста с репчатым луком
- Квашеная краснокочанная капуста с клюквой
- Краснокочанная квашеная капуста с корнем хрена
- Белокочанная капуста квашеная кочанами
- Квашеная краснокочанная капуста с болгарским перцем
- Квашеная пекинская капуста с грушей
- Квашеная пекинская капуста с чесноком
- Квашеная пекинская капуста с дайконом
- Квашеная пекинская капуста с ананасом
- Квашеная пекинская капуста с приправой из маринованных анчоусов
- Квашеная пекинская капуста
- Квашеная белокочанная капуста со свекольным соком
- Квашеная белокочанная капуста со шпинатом
- Квашеная белокочанная капуста с морковным соком
- Квашеная пекинская капуста с кедровыми орехами
- Квашеная краснокочанная капуста с красным болгарским перцем
- Квашеная белокочанная капуста с корицей и сельдереем
- Квашеная белокочанная капуста со щавелем
- Квашеная пекинская капуста
- Белокочанная квашеная капуста в медовом рассоле
- Белокочанная квашеная капуста в горячем рассоле
- Квашеная кольраби с яблоком и зеленью
- Квашеная белокочанная капуста с зеленью
- Острая квашеная белокочанная капуста с ананасом
- Белокочанная квашеная капуста в огуречном рассоле
- Квашеная белокочанная капуста с зелеными помидорами
- Квашеная савойская капуста с терносливом
- Квашеная кольраби с зелеными грушами и виноградом
- Квашеная кольраби со свеклой и дайконом

- Квашеная брюссельская капуста с корнем пастернака
- Квашеная белокочанная капуста с чесноком и репчатым луком
- Квашеная брюссельская капуста с голубикой
- Белокочанная квашеная капуста с рябиной
- Квашеная кольраби с зеленью
- Квашеная кольраби
- Квашеная краснокочанная капуста с лаймом
- Квашеная кольраби с морковью
- Квашеная кольраби с семенами укропа
- Квашеная кольраби с зелеными грушами
- Квашеная кольраби с лавровым листом
- Квашеная кольраби с сахаром
- Квашеная кольраби с яблоками
- Квашеная кольраби с зеленым виноградом
- Квашеная кольраби со свеклой
- Квашеная черешковая капуста
- Квашеная краснокочанная капуста с чесноком
- Квашеная белокочанной капуста в соке лайма
- Квашеная цветная капуста со свеклой
- Квашеная белокочанная капуста со свежими огурцами
- Квашеная белокочанная капуста со свежими помидорами
- Квашеная цветная капуста с чесноком
- Квашеная цветная капуста
- Квашеная цветная капуста с овощами
- Квашеная цветная капуста с морковью
- Квашеная савойская капуста
- Квашеная савойская капуста с клюквой
- Квашеная брюссельская капуста
- Квашеная брюссельская капуста с пряными травами
- Белокочанная квашеная капуста с калиной
- Квашеная кольраби с вешенками
- Квашеная белокочанная капуста с кизилом
- Квашеная белокочанная капуста с терносливом
- Капуста белокочанная, квашеная с рыжиками
- Квашеная белокочанная капуста с ежевикой
- Квашеная брюссельская капуста с корнем хрена
- Квашеная белокочанная капуста с морошкой
- Квашеная белокочанная капуста с картофелем
- Квашеная краснокочанная капуста с айвой

- Квашеная краснокочанная капуста с апельсином
- Квашеная брюссельская капуста с болгарским перцем
- Капуста белокочанная, квашеная с лисичками
- Квашеная брюссельская капуста с укропом
- Квашеная брюссельская капуста с патиссоном

○ Маринованная капуста
- Маринованная брюссельская капуста
- Маринованная белокочанная капуста с овощами
- Маринованная краснокочанная капуста с яблоками
- Белокочанная капуста, маринованная с грибами
- Маринованная брюссельская капуста с луком
- Маринованная белокочанная капуста с репчатым луком
- Маринованная цветная капуста со стручковой фасолью
- Маринованная белокочанная капуста с чесноком
- Маринованная белокочанная капуста с хреном
- Острая маринованная капуста
- Маринованная пекинская капуста с болгарским перцем
- Маринованная белокочанная капуста со смородиновым листом
- Маринованная белокочанная капуста по-абхазски
- Маринованная белокочанная капуста с морковью и красным молотым перцем
- Маринованная белокочанная капуста с клюквой
- Маринованная белокочанная капуста с маслятами
- Маринованная белокочанная капуста с зеленью
- Маринованная белокочанная капуста с яблоками
- Белокочанная капуста, маринованная со сливой
- Белокочанная капуста в медово-горчичном маринаде
- Пекинская капуста в апельсиновом маринаде
- Маринованное овощное ассорти
- Пекинская капуста в лимонном маринаде
- Краснокочанная капуста, маринованная с грейпфрутом
- Пекинская капуста, маринованная в дижонской горчице
- Белокочанная капуста с базиликом и мятой

- Острая пекинская капуста
- Белокочанная капуста с розмарином
- Маринованная кольраби с морковью
- Белокочанная капуста со специями
- Цветная капуста в белом вине
- Маринованная кольраби с чесноком
- Пекинская капуста в маринаде из розмарина
- Маринованная кольраби с репчатым луком
- Белокочанная капуста в яблочном маринаде
- Маринованная кольраби с семенами горчицы
- Маринованная кольраби с укропом
- Пекинская капуста в белом вине
- Пекинская капуста в соевом соусе
- Маринованная кольраби с грецкими орехами
- Маринованная кольраби с базиликом и эстрагоном
- Маринованная кольраби с кунжутным маслом
- Маринованная кольраби с черной смородиной
- Маринованная кольраби с редисом
- Кольраби в маринаде из брусники
- Маринованная кольраби с крыжовником
- Маринованная кольраби с семенами тмина
- Маринованная кольраби со свеклой
- Маринованная кольраби с яблоками
- Маринованная кольраби с базиликом и дайконом
- Брюссельская капуста в винном уксусе
- Маринованная брюссельская капуста
- Маринованная кольраби с огурцом
- Брюссельская капуста в сладком маринаде
- Маринованная брюссельская капуста с луком-шалот
- Маринованная брюссельская капуста с корнем хрена и лимонным соком
- Маринованная брюссельская капуста с абрикосами
- Маринованная брюссельская капуста с морковью
- Маринованная брюссельская капуста с перцем чили
- Маринованная брюссельская капуста с зеленым горошком
- Маринованная брюссельская капуста с кукурузой
- Маринованная пекинская капуста с морковью

- Маринованная брюссельская капуста с тмином
- Маринованная брюссельская капуста с яблоками
- Рулеты из маринованной пекинской капусты
- Маринованная брюссельская капуста с барбарисом
- Маринованная пекинская капуста с дайконом
- Брюссельская капуста в бальзамическом уксусе
- Брюссельская капуста в томатном соке
- Маринованная брюссельская капуста с апельсиновым соком
- Маринованная савойская капуста
- Маринованная пекинская капуста с чесноком
- Пекинская капуста, маринованная в яблочном уксусе
- Маринованная пекинская капуста с мидиями
- Маринованная савойская капуста с виноградом
- Маринованная пекинская капуста с яблоками
- Маринованная савойская капуста
- Маринованная пекинская капуста с аджикой
- Маринованная савойская капуста с сельдереем
- Маринованная брокколи в винном уксусе и кайенским перцем
- Пекинская капуста в маринаде из кинзы
- Маринованная цветная капуста с красным молотым перцем
- Маринованная савойская капуста с мангольдом
- Маринованная савойская капуста со стрелками чеснока
- Маринованная савойская капуста со свеклой
- Маринованная савойская капуста с корнем петрушки и сельдерея
- Маринованная цветная капуста с чесноком
- Маринованная кольраби с красной и белой смородиной
- Белокочанная капуста в абрикосовом маринаде
- Маринованная брокколи в вустерском соусе
- Краснокочанная капуста в сливовом маринаде
- Ассорти из брокколи и цветной капусты

○ Соленая капуста
- Белокочанная капуста с черносливом
- Белокочанная капуста в холодном рассоле
- Скороспелая белокочанная соленая капуста
- Белокочанная капуста с зелеными яблоками
- Белокочанная капуста с морковью

- Соленая консервированная белокочанная капуста
- Белокочанная капуста с острым перцем
- Белокочанная капуста с овощами
- Белокочанная капуста с яблоками и клюквой
- Белокочанная капуста с болгарским перцем
- Белокочанная капуста с красным жгучим перцем
- Белокочанная капуста с корнем хрена
- Белокочанная капуста с тыквой
- Белокочанная капуста с брусникой
- Белокочанная капуста с ржаным хлебом
- Белокочанная капуста с шампиньонами
- Белокочанная капуста с курагой
- Белокочанная капуста с тыквой и рябиной
- Белокочанная капуста, соленая с морковью и гранатом
- Белокочанная капуста с яблоками и морошкой
- Белокочанная капуста с репчатым луком
- Белокочанная капуста с семенами укропа
- Белокочанная капуста с зелеными помидорами
- Краснокочанная капуста с яблоками
- Белокочанная капуста с яблоками и грушей
- Белокочанная капуста с огурцами
- Краснокочанная капуста с лимоном
- Краснокочанная капуста с виноградом
- Соленая белокочанная капуста
- Краснокочанная капуста со свеклой
- Соленая краснокочанная капуста
- Белокочанная капуста со свежими сливами
- Краснокочанная капуста в рассоле со специями
- Краснокочанная капуста с клюквой
- Краснокочанная капуста с укропом
- Краснокочанная капуста с болгарским перцем
- Пекинская капуста с чесноком
- Пекинская капуста с редькой
- Соленая пекинская капуста
- Савойская соленая капуста с тыквой
- Соленая белокочанная капуста с желтым болгарским перцем и морковью
- Белокочанная капуста с корнем хрена и петрушки
- Пекинская капуста с грушей
- Белокочанная капуста с семенами укропа и тмина

- Белокочанная капуста с брусникой и клюквой
- Белокочанная капуста с яблоками и брусникой
- Белокочанная капуста с лимоном и морковью
- Брюссельская капуста с патиссонами и укропом
- Савойская капуста с помидорами
- Брюссельская капуста с цуккини и тмином
- Брюссельская капуста с цуккини и помидорами
- Краснокочанная капуста в укропном рассоле
- Савойская капуста с корнишонами

- Заключение

Анастасия Кривцова
Разносолы из капусты. Готовим, как профессионалы!

© ИП Крылова О. А., 2014
© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Введение

Капуста – одна из самых распространенных овощных культур не только в нашей стране, но и во все мире. Однако именно в России блюда из капусты пользуются особой любовью. Само слово «капуста» происходит от латинского слова «caput», что обозначает «голова». И действительно, кочаны капусты похожи на человеческую голову.

Следует отметить, что издавна капусту высоко ценили не только за возможность широкого применения в кулинарии, но и за ее лекарственные свойства. О капусте писались научные трактаты, селекционеры занимались выведением различных сортов.

В нашей стране капуста появлюсь гораздо позже. Изначально ее выращивали лишь жители черноморского побережья, к концу IX века капусту стали выращивать многочисленные славянские племена и уже через несколько столетий наши предки не представляли свой рацион без этого замечательного овоща. Капуста легко и быстро прижилась в нашей стране. И это не удивительно, ведь она отлично чувствует себя в условиях средней полосы России, любит влагу, легко переносит холода и заморозки.

Квашеная капуста является одним из блюд национальной русской кухни. Получаемая путем брожения, она отличается кисловатым вкусом и характерным запахом. Однако не только в нашей стране это блюдо имеет почетный статус. Так, Корейская квашеная капуста – кимчи – известна по всему миру; немецкая квашеная капуста со свиными рульками – шакрут – так же давно известна за пределами Германии. Румынская сармала и польский бигос – все это блюда из квашеной капусты. И все же именно на Руси квашеная капуста издавна стала пользоваться особым почетом. С 25 сентября (8 октября по старому стилю) у крестьян начиналась заготовка капусты. Работы было много, поэтому вся семья принимала в ней участие. Кто подготавливал деревянные бочки, кто резал капусту, кто растирал ее с солью. Капусту квасили с морковью и брусникой, свеклой и клюквой.

Как правило, в нашей стране для квашения используют белокочанную капусту. Однако квасить можно и другие виды капусты. Очень вкусной получается краснокочанная капуста. Заквашивая ее, следует учесть, что она требует более долгой выдержки при комнатной температуре и добавления сахара, для удаления горьковатого привкуса. Савойская капуста наоборот, обладая нежными листьями, требует меньшего времени для

заквашивания. А вилочки брюссельской капусты можно заквашивать и вовсе целиком.

Для консервирования так же, как и для квашения, лучше всего выбирать капусту поздних осенних сортов. Именно из них капуста получится крепкая, хрустящая. Для квашения выбирают плотные, крупные вилки белокочанной капусты. Самыми лучшим сортами для квашения считаются «Каширка», «Сабуровка», «Можарская». Это среднеспелые сорта. Из позднеспелых одними из лучших считаются сорта «Ликуришка», «Кубышка», «Славянка».

Летние же сорта слишком рыхлые, мягкие и не пригодны для заготовок на зиму. При выборе капусты важно обращать внимание на наличие зеленых листьев. Их отсутствие указывает на то, что капуста хранилась неправильно и верхние листья были оборваны вследствие потери товарного вида.

Существует два вида квашения: сухой и мокрый посол. В сухом посоле рассол не используется. Капуста перетирается с солью и рассолом служит выделившийся капустный сок. При мокром – капуста заливается специально приготовленным рассолом.

Оптимальным вариантом квашения и соления, является заготовка целыми вилками в деревянной бочке. В таком случае в капусте витамин С сохраняется гораздо лучше. Конечно, в домашних условиях квашение в бочках практически невозможно. А вместо деревянных бочек используют стеклянные банки, эмалированную или глиняную посуду. Использование оцинкованной, алюминиевой, жестяной тары крайне не желательно. Ведь в процессе квашения кислота, выделяемая капустой, вступает в контакт с используемой посудой, что может негативно сказаться на здоровье.

Способ нарезки может быть самым различным – и шинковка, и нарезка квадратами.

Кроме капусты, вторым важным ингредиентом при квашении и солении является соль. Оптимальным является использование поваренной соли крупного помола. Йодированную соль при закваске и квашении использовать нельзя, она сделает капусту мягкой. Не менее важно и количество соли. Так, если соли недостаточно, капуста получится рыхлой. Если же соли в избытке, про процесс квашения будет излишне затянут. Определиться в количестве используемой соли поможет классическая формула: на 10 кг капусты берется не более 200 г соли. Кроме соли, многие хозяйки добавляют сахар. Он смягчает вкус капусты, делает его более нежным, и, кроме того, ускоряет процесс брожения. Кроме моркови можно добавлять самые разнообразные, грибы овощи, фрукты, ягоды, специи. Подобные добавки не только улучшат

вкус капусты, но и окрасят ее.

Одним из показателей качества квашеной капусты, является наличие хруста. Для того чтобы капуста осталась хрустящей, не стоит слишком сильно перетирать ее с солью. Вполне достаточно слегка перетереть или перемешать все используемые компоненты. Также не нужно слишком тонко шинковать капусту. Исправить положение поможет корень хрена или кора дуба. Дубильные вещества, содержащиеся в них, не дадут капусте раскиснуть. Немаловажно при квашении соблюдать температурный режим. Так оптимальным вариантом будет начинать процесс заквашивания при комнатной температуре (18–20 ˚С), а заканчивать при температуре около 0 ˚С. Ни в коем случае нельзя допускать перемораживания уже заквашенной капусты. Готовую капусту лучше всего хранить в прохладном месте – в погребе или холодильнике. Наилучший температурный режим для хранения квашеной капусты 1–2 ˚С.

Готовность можно легко определить по вкусу. Квашеная капуста имеет приятный, немного кисловатый вкус.

Еще одним обязательным условием для получения качественной квашеной капусты является регулярное снятие пены во время заквашивания и выпуск излишков газа. Пену необходимо снимать по мере образования. Выпускать излишки газа нужно 2–3 раза в сутки, путем прокалывания капустной массы деревянной палочкой.

Вполне возможно, что за время квашения на капустном рассоле появится плесень. В таком случае ее нужно удалить, тщательно промыть гнет, и то, чем накрыта сверху капустная масса – то есть листья капусты или марлю.

Следует заметить, что квашение и соление капусты – процессы очень схожие. Отличие состоит лишь в количестве используемой соли и времени выдержки при комнатной температуре. При квашении соли используется меньше, однако капуста дольше выстаивается при комнатной температуре. При засолке наоборот, соли используется больше, а время выдержки при комнатной температуре занимает 1–2 дня. Соль замедляет процесс брожения, в итоге в готовом продукте уничтожаются микроорганизмы и бактерии, а, следовательно, увеличивается срок хранения.

Маринование – это особый способ консервирования продуктов с помощью уксусной кислоты и соли. С помощью этих ингредиентов продукты предохраняются от негативного воздействия плесени, дрожжей и бактерий. Перед маринованием капусту обязательно моют, шинкуют (или режут листья крупными кусками). Иногда перед консервированием листья бланшируют.

Подготовленные указанным образом листья укладывают в стеклянную тару и заливают маринадом из воды, сахара, пряностей и уксуса.

И квашеная, и маринованная, и соленая капуста могут быть как самостоятельным блюдом, так и входить в состав салатов, начинок для пирогов, пирожков, заправок для первых блюд.

Овощные ассорти с капустой

Салаты

Белокочанная капуста, консервированная с кореньями

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, корню петрушки, корню пастернака, корню сельдерея
♦ 90 г соли
♦ 500 г томатной пасты
♦ 40 г сахара
♦ 4 моркови
♦ 2 головки репчатого лука
♦ 100 мл растительного масла
♦ зелень петрушки, укропа

Овощи вымойте и очистите. Морковь, корни петрушки, пастернака, сельдерея очистите, нарежьте тонкой соломкой. Обжарьте коренья на растительном масле в течение 5–7 мин. Затем добавьте лук, нарезанный полукольцами, и обжаривайте еще 3 мин. Капустные листья нарежьте широкими полосками, залейте кипятком на 5–7 мин. Обжаренные коренья, лук и капусту переложите в глубокую кастрюлю, посолите, добавьте сахар, влейте немного воды и доведите до кипения. Затем добавьте измельченную зелень укропа, петрушки и тушите 15 мин. В подготовленные банки выложите капусту, положите томатную пасту и закройте крышками. Стерилизуйте 1 ч. Затем банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированный салат с капустой и зелеными помидорами

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, зеленому яблоку
♦ 90 г соли
♦ 5 болгарских перцев
♦ по 3 красных помидора, зеленых помидора
♦ по 2 моркови, головки репчатого лука
♦ 250 мл растительного масла

Овощи вымойте и очистите. Капусту тонко нашинкуйте. Морковь и яблоко натрите на крупной терке. Болгарский перец тонко нашинкуйте. Помидоры и репчатый лук нарежьте маленькими кусочками. Овощи смешайте, посолите, добавьте

тертое яблоко, сахар, растительное масло и перемешайте. Разложите овощи в подготовленные банки и стерилизуйте 30 мин. Затем закатайте.

Салат из цветной капусты и моркови

- 1 кг цветной капусты
- 4 моркови
- 40 г соли
- 250 мл растительного масла

Морковь вымойте и очистите, натрите на крупной терке. Капусту разберите на соцветия. Воду доведите кипения, добавьте немного соли, цветную капусту. Варите 30 мин. Выложите капусту и морковь в емкость, добавьте растительное масло и перемешайте. Выложите капусту и морковь в подготовленные банки. Закройте крышками и стерилизуйте 35 мин. Затем банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания. Выложите капусту и морковь в подготовленные банки.

Салат из цветной капусты и тыквы

- По 1 кг цветной капусты, очищенной тыквы
- 2 болгарских перца

Для заливки:
- 70 г соли
- 20 г сахара
- 5 зубчиков чеснока
- 250 мл растительного масла
- 150 мл 9 %-ного уксуса
- зелень укропа

Капусту разберите на соцветия и отварите 5–7 мин в кипящей подсоленной воде. Тыквенную мякоть пропустите через мясорубку. Чеснок, болгарский перец и зелень укропа измельчите. В тыквенную мякоть добавьте соль, сахар, уксус, растительное масло, болгарский перец, чеснок и зелень укропа. Смесь перемешайте и доведите до кипения. В полученную смесь добавьте цветную капусту и кипятите на медленном огне 40 мин. Затем разложите закуску в стерилизованные банки. Банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированный салат из белокочанной капусты с солеными огурцами

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ 8 соленых огурцов

Для заливки:
♦ 50 г соли
♦ 30 г сахара
♦ 1,5 л воды

Удалите у капусты верхние листья, кочерыжку и тонко нашинкуйте. Соленые огурцы промойте и натрите на крупной терке. Выложите огурцы и капусту в подготовленные банки. Воду доведите до кипения, добавьте соль и сахар. Полученным рассолом залейте овощи, закройте крышками и стерилизуйте 15 мин. Закатайте и укутайте банки до полного остывания.

Консервированный салат из капусты, свеклы и моркови

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, свекле, моркови
♦ 2 головки репчатого лука
♦ 80 г соли
♦ 50 г сахара
♦ 15 г сухой горчицы
♦ 5 г лимонной кислоты
♦ 150 мл растительного масла

Капусту нашинкуйте тонкой соломкой и разотрите с солью. Свеклу и морковь очистите и натрите на крупной терке. К овощам добавьте растительное масло, сахар, горчицу, лимонную кислоту и перемешайте. Разложите салат в подготовленные банки. Стерилизуйте 35 мин. Затем банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированный салат из краснокочанной капусты

♦ По 1 вилку краснокочанной капусты, свекле ♦ 5 антоновских яблок

Для рассола:
♦ 60 г соли
♦ 30 г сахара
♦ 5 г лимонной кислоты

♦ 4 гвоздики
♦ 3 горошины душистого перца
♦ 1 л воды

Капусту тонко нашинкуйте. Воду доведите до кипения, посолите, добавьте лимонную кислоту, опустите капусту. Варите 5–7 мин. Затем откиньте капусту на дуршлаг и немного остудите. Капустный отвар процедите и вновь доведите до кипения. Яблоки нарежьте небольшими кусочками. Свеклу очистите и натрите на крупной терке. В подготовленные банки слоями выложите капусту, яблоки, свеклу, гвоздику, душистый перец горошком, сахар. Затем залейте овощи кипящим капустным отваром, закройте крышками и стерилизуйте 20 мин. Закатайте и укутайте банки до полного остывания.

Салат из консервированной белокочанной капусты с орехами

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ 2 головки репчатого лука
♦ 4 зубчика чеснока
♦ 100 г очищенных ядер грецких орехов
♦ 60 г соли
♦ 50 мл 9 %-ного уксуса
♦ черный молотый перец

Капусту тонко нашинкуйте и бланшируйте в кипящей воде 10 мин. Затем обдайте холодной водой, слегка отожмите и откиньте на дуршлаг. Лук и чеснок очистите, измельчите, орехи мелко порубите. Соедините орехи, лук, чеснок, добавьте уксус, соль, черный перец и капусту. Салат тщательно перемешайте, выложите в подготовленные банки и стерилизуйте 20 мин. Затем банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированный салат с капустой и свеклой

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ 4 свеклы
♦ 3 головки репчатого лука

Для заливки:
♦ 80 г соли
♦ 30 г сахара

♦ 150 мл 9 %-ного уксуса
♦ 1 л воды

Свеклу отварите до готовности, остудите, очистите и нарежьте тонкой соломкой. Репчатый лук нарежьте кольцами, капусту тонко нашинкуйте. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте сахар, соль, уксус. Овощи смешайте и влейте в них горячую заливку. Варите 15 мин на медленном огне. Переложите овощи в подготовленные банки и стерилизуйте 15–20 мин. Затем банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированный салат из цветной капусты с морковью

♦ 1 кг цветной капусты
♦ 2 моркови
♦ 1 корень сельдерея

Для заливки:
♦ 50 г соли
♦ 1 л воды

Капусту разберите на соцветия. Воду доведите до кипения, добавьте немного соли, цветную капусту. Варите 30 мин. Морковь очистите, нарежьте кубиками и также отварите в подсоленной воде до готовности. Сельдерей нарежьте небольшими кубиками, обдайте кипятком. Выложите в подготовленные банки, чередуя слои, капусту, морковь и корень сельдерея. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль и залейте овощи. Закройте крышками и стерилизуйте 20 мин. Затем банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированный салат из кольраби

♦ 2 кочанчика кольраби
♦ 3 моркови

Для заливки:
♦ 80 г соли
♦ 1,5 л воды

Кольраби очистите, вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Морковь очистите и натрите на крупной терке.

Опустите капусту в подсоленную кипящую воду и варите 5–7 мин. Откиньте капусту на дуршлаг и дайте ей остыть, перемешайте с капустой. В воду добавьте соль, уксус и доведите до кипения. Выложите овощи в подготовленные банки, залейте рассолом, закатайте и стерилизуйте 30 мин. Через 48 ч вновь стерилизуйте банки 30 мин. Дайте банкам остыть. Храните в прохладном месте.

Консервированный салат с белокочанной капустой и болгарским перцем

- 0,5 вилка белокочанной капусты
- 10 болгарских перцев
- 3 моркови
- по 2 головки репчатого лука, зубчика чеснока
- зелень петрушки

Для заливки:
- 80 г соли
- 50 г меда
- 20 г сахара
- 150 мл растительного масла

Овощи вымойте и очистите. Болгарский перец нарежьте колечками, залейте его водой и кипятите 2–3 мин. Воду слейте. Капусту тонко нашинкуйте. Морковь натрите на крупной терке, лук и зелень петрушки мелко порубите, зубчики чеснока разрежьте на две части. Соедините овощи, посолите и перемешайте. Уложите овощи в подготовленные банки. В воду добавьте мед, растительное масло, сахар, соль и доведите до кипения. Кипящей заливкой залейте, влейте уксус и стерилизуйте 10–15 мин. Банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированный салат из капусты с рисом

- 1 вилок белокочанной капусты
- по 5 помидоров, болгарских перцев
- 3 моркови
- 150 г риса
- 90 г соли
- 30 г сахара
- 150 мл растительного масла
- 100 мл 9 %-ного уксуса
- 500 мл воды

Овощи вымойте и очистите. Капусту тонко нашинкуйте, репчатый лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Болгарский перец нарежьте полукольцами, помидоры мелкими кусочками. Рис отварите до полуготовности. К овощам добавьте рис, растительное масло, соль, сахар, воду. Варите 15–20 мин. Разложите салат по стерилизованным банкам, добавьте уксус и закатайте.

Консервированный салат с подосиновиками

- 1 вилок белокочанной капусты
- 3 головки репчатого лука
- 2 моркови
- 400 г подосиновиков
- 100 г соли
- 30 г сахара
- 250 мл томатного сока
- 200 мл растительного масла

Овощи вымойте и очистите. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной терке и обжарьте на растительном масле 5–7 мин. Грибы отварите, нарежьте крупными кусками и добавьте к овощам. Капусту тонко нашинкуйте, добавьте к остальным овощам, посолите, добавьте сахар, влейте томатный сок и тушите на медленном огне 40 мин. В стерилизованные банки выложите полученную смесь, закатайте и оставьте до полного остывания.

Консервированный капустный салат с пряностями

- 1 вилок белокочанной капусты
- лавровый лист
- душистый перец горошком

Для заливки:
- 60 г соли
- 20 г сахара
- 100 мл 9 %-ного уксуса
- 1 л воды

Капусту нашинкуйте. В подготовленные банки выложите лавровый лист, душистый перец и заполните капустой до «плечиков». В кипящую воду добавьте соль, сахар, уксус. Полученной заливкой заполните банки и стерилизуйте 25 мин.

Закатайте.

Салат с капустой и баклажанами

- 1 вилок белокочанной капусты
- 4 болгарских перца
- 3 головки репчатого лука
- по 2 баклажана, моркови, зубчика чеснока
- 100 г соли
- 350 мл растительного масла
- 50 мл 9 %-ного уксуса

Овощи вымойте и очистите. Баклажаны нарежьте соломкой и замочите в подсоленной воде на 30 мин. Затем слейте воду. Капусту и перец нарежьте соломкой, морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Соедините все овощи, добавьте уксус, сахар, соль и перемешайте. Растительное масло доведите до кипения и залейте им овощи. Разложите салат по подготовленным банкам и стерилизуйте 30 мин. Закатайте.

Салат-ассорти

- По 1 вилку белокочанной капусты, огурцу, болгарскому перцу, моркови, головке репчатого лука
- 2 помидора
- 90 г соли
- 40 г сахара
- 400 мл растительного масла
- 200 мл 9 %-ного уксуса
- зелень укропа

Овощи вымойте и очистите. Капусту нашинкуйте. Огурец, помидоры, морковь, болгарский перец и репчатый лук нарежьте соломкой, зелень укропа мелко порубите. Соедините все овощи, добавьте уксус, сахар, соль, растительное масло и тушите 20 мин. Разложите салат в подготовленные банки, стерилизуйте 10–15 мин. Банки закатайте и храните в прохладном месте.

Салат с болгарским перцем

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, головке репчатого лука
- 2 болгарских перца

♦ 5 горошин душистого перца
♦ 4 гвоздики
♦ 60 г соли
♦ 200 мл растительного масла
♦ 150 мл 9 %-ного уксуса

Капусту тонко нашинкуйте и разотрите с солью. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте широкими ломтиками. Морковь нарежьте соломкой. Репчатый лук нарежьте кольцами. Воду доведите до кипения, посолите и опустите в нее на 10 мин морковь. Добавьте овощи к капусте, перемешайте и оставьте еще на 15 мин. Затем слейте излишки сока, добавьте уксус, растительное масло. В подготовленные банки выложите душистый перец горошком, гвоздику. Стерилизуйте салат 30 мин, затем добавьте уксус, закатайте и оставьте до полного остывания.

Консервированная капуста с черносливом

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ 500 г чернослива без косточек

Для заливки:
♦ 80 г соли
♦ 30 г сахара
♦ 4 гвоздики
♦ 3 горошины душистого перца
♦ 100 мл 9 %-ного уксуса
♦ 1 л воды

Капусту тонко нашинкуйте и слегка перетрите. Чернослив залейте кипятком на 3–5 мин. Затем воду слейте, чернослив остудите и добавьте к капусте. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте сахар, соль, гвоздику, перец горошком и кипятите в течение 5 мин. Затем добавьте уксус и залейте овощи. Выложите капусту в подготовленные банки и стерилизуйте в течение 30 мин. Затем закатайте, переверните банки вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированная капуста с имбирем

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ по 4 моркови, зубчика чеснока
♦ по 3 болгарских перца, помидора
♦ 2 головки репчатого лука

♦ 5 горошин душистых перцев
♦ 150 г корня имбиря
♦ 80 г соли
♦ 200 мл растительного масла
♦ 120 мл 9 %-ного уксуса

Овощи вымойте и очистите. Помидоры нарежьте дольками, лук полукольцами. Болгарский перец нарежьте кольцами. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, чеснок и имбирь мелко порубите. Соедините овощи, добавьте растительное масло, перец горошком, посолите и перемешайте. Выложите овощи в подготовленные банки, влейте уксус. Стерилизуйте 25–30 мин. Закатайте, переверните банки вверх дном и оставьте до полного остывания.

Капуста с острым перцем

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ 3 стручка острого перца
♦ 2 моркови
♦ 1 зубчик чеснока

Для заливки:
♦ 70 г соли
♦ 30 г сахара
♦ по 150 мл растительного масла, 9 %-ного уксуса
♦ лавровый лист
♦ душистый перец горошком
♦ 1 л воды

Капусту нарежьте крупными кусками, горький перец и морковь нарежьте кружочками, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Выложите капусту и морковь в подготовленные банки, присыпая чесноком и горьким перцем. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте специи и кипятите в течение 5 мин. Залейте капусту горячим рассолом, добавьте уксус и стерилизуйте в течение 20 мин. Банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированная цветная капуста с болгарским перцем

♦ 2 кг цветной капусты
♦ по 2 болгарских перца, зубчика чеснока

Для заливки:
- ♦ 100 г соли
- ♦ 50 г сахара
- ♦ 250 мл яблочного уксуса
- ♦ 2 л воды

Цветную капусту разберите на соцветия. Воду доведите до кипения, добавьте немного яблочного уксуса, положите капусту и варите 2 мин. Затем откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и остудите. У болгарского перца удалите семена и нарежьте соломкой. Чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. В кипящую воду положите соль и сахар. Капусту и перец слоями выложите в подготовленные банки, залейте заливкой, сверху выложите чеснок. Через 20 мин рассол слейте, вновь доведите до кипения и влейте в банки. Добавьте яблочный уксус и закатайте. Переверните банки вверх дном и оставьте до полного остывания.

Цветная капуста, консервированная с кабачками

- ♦ 1 кг цветной капусты
- ♦ 3 кабачка
- ♦ по 2 помидора, зубчика чеснока
- ♦ по 1 болгарскому перцу, моркови, головке репчатого лука
- ♦ 120 г соли
- ♦ 50 г сахара
- ♦ 100 г томатной пасты
- ♦ 150 мл растительного масла
- ♦ 50 мл 9 %-ного уксуса
- ♦ зелень укропа

Овощи вымойте и очистите. Капусту разберите на соцветия и нарежьте крупными кусками. Кабачок нарежьте кубиками, перец нарежьте соломкой, помидоры нарежьте дольками, лук кольцами, морковь натрите на крупной терке. Соедините овощи, добавьте сахар, соль, растительное масло и тщательно перемешайте. Поставьте в прохладное место на 2–3 ч. Затем доведите смесь до кипения и варите на медленном огне 20–25 мин. Добавьте томатную пасту, измельченную зелень и чеснок, перемешайте и варите еще 20 мин. Добавьте уксус и перемешайте. Разложите овощи в стерилизованные банки, закатайте. Переверните банки вверх дном и оставьте до полного остывания.

Капуста, консервированная с баклажанами

- По 1 вилку белокочанной капусты, стручку острого перца
- 3 баклажана
- 2 моркови
- 5 зубчиков чеснока
- 90 г соли
- 20 г сахара
- 200 мл растительного масла
- 50 мл 9 %-ного уксуса

Овощи вымойте и очистите. Баклажаны нарежьте кубиками и положите на 30–40 мин в подсоленную воду. Затем откиньте на дуршлаг. Обжаривайте баклажаны 10 мин на растительном масле. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, чеснок и острый перец мелко порубите. Соедините овощи, чеснок, перец, посолите, добавьте сахар, уксус и растительное масло. Перемешайте, поставьте на 1–2 ч в прохладное место. Затем выложите в подготовленные банки, стерилизуйте 30–40 мин. Закатайте, переверните банки вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированная брюссельская капуста

- 1 кг брюссельской капусты

Для заливки:
- 40 г соли
- 20 г сахара
- 150 мл 9 %-ного уксуса
- 1 л воды

Капусту отваривайте в подсоленной воде 10–15 мин. Затем откиньте на дуршлаг и немного остудите. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте сахар, соль и кипятите 3–5 мин. Добавьте уксус. Капусту выложите в подготовленные банки, залейте маринадом и стерилизуйте 20 мин. Закатайте, переверните банки вверх дном и оставьте до полного остывания.

Белокочанная капуста, консервированная с вишней

- 1 вилок белокочанной капусты
- 200 г вишни
- 2 головки репчатого лука

♦ зелень укропа и петрушки

Для заливки:
♦ 60 г соли
♦ 20 г сахара
♦ 50 мл 9 %-ного уксуса
♦ 200 мл воды

Капусту нашинкуйте, перетрите с солью. У вишни удалите косточки и бланшируйте в кипящей воде 5–7 мин. Зелень укропа и петрушки мелко порубите, репчатый лук нарежьте полукольцами. Соедините капусту, вишню, зелень укропа, петрушки и репчатый лук. В воду для заливки добавьте сахар, соль и доведите до кипения. Выложите овощи в подготовленные банки, залейте кипящим маринадом. Влейте уксус и закатайте. Переверните банки вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированная пекинская капуста с болгарским перцем

♦ 2 кочана пекинской капусты
♦ 4 болгарских перца
♦ 1 красный острый перец
♦ 10 зубчиков чеснока
♦ 500 мл растительного масла

Для заливки:
♦ 40 г соли
♦ 20 г сахара
♦ 80 мл 9 %-ного уксуса
♦ 200 мл воды

Овощи вымойте и очистите. Болгарский перец нарежьте небольшими кусочками. Чеснок и красный острый перец измельчите с помощью блендера, затем добавьте болгарский перец, воду, сахар, уксус, соль и перемешайте. Пекинскую капусту нарежьте крупными кусками, поместите в глубокую емкость в заливку. Сверху положите гнет и храните в течение 3-х дней при комнатной температуре. Затем поставьте капусту в холодильник на 10 дней. Потом нарежьте капусту небольшими кусочками, разложите в подготовленные банки вместе с заливкой, залейте кипящим растительным маслом и закатайте вместе с заливкой.

Консервированная капуста с лисичками

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ 3 головки репчатого лука
♦ 2 моркови
♦ 400 г лисичек
♦ 100 г соли
♦ 50 г сахара
♦ 250 мл томатного сока
♦ 200 мл растительного масла

Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной терке и обжарьте на растительном масле 5–7 мин. Промытые лисички отварите, нарежьте крупными кусками и добавьте к овощам. Капусту тонко нашинкуйте, добавьте к остальным овощам, посолите, добавьте сахар, влейте томатный сок, растительное масло и тушите на медленном огне 1 ч. В стерилизованные банки выложите полученную смесь, закатайте и оставьте до полного остывания.

Консервированная капуста с хмели-сунели

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ 60 г соли
♦ 25 г хмели-сунели
♦ 15 г сахара
♦ 5 г лимонной кислоты
♦ 2 головки репчатого лука
♦ зелень петрушки
♦ 200 мл растительного масла

Капусту нашинкуйте, добавьте соль и перетрите. Затем добавьте растительное масло, хмели-сунели, лимонную кислоту, сахар, измельченные зелень петрушки и лук. Полученную смесь перемешайте, выложите в подготовленные банки. Стерилизуйте 25–30 мин. Закатайте, переверните банки вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированная капуста с томатами

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, корню петрушки, корню пастернака
♦ по 3 моркови, головки репчатого лука
♦ 800 г томатного соуса
♦ 60 г соли
♦ зелень петрушки

♦ 200 мл воды

Корни петрушки и пастернака мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле 5–7 мин. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле отдельно от корений. Капусту нарежьте широкими полосками, залейте кипятком на 5 мин. Затем слегка отожмите. Соедините корни петрушки, пастернака, лук, капусту, посолите, добавьте измельченную зелень петрушки, воду и тушите 10–15 мин. В подготовленные банки влейте кипящий томатный соус, выложите капустную массу и вновь залейте оставшимся соусом. Стерилизуйте 30–40 мин. Закатайте, переверните банки вверх дном и оставьте до полного остывания.

Консервированная капуста с шампиньонами

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, болгарскому перцу
♦ 2 головки репчатого лука
♦ 300 г шампиньонов

Для заливки:
♦ 70 г соли
♦ 15 г сахара
♦ душистый перец горошком
♦ гвоздика
♦ 50 мл 9 %-ного уксуса
♦ 1 л воды

Шампиньоны нарежьте небольшими кусочками и опустите в подсоленную кипящую воду на 5 мин. Капусту и болгарский перец нарежьте длинными полосками и опустите в подсоленный кипяток на 5 мин. Лук нарежьте полукольцами. Воду доведите до кипения, добавьте сахар, соль и специи. Кипятите 5 мин. Выложите овощи в подготовленные банки залейте кипящей заливкой, добавьте уксус. Стерилизуйте 25–30 мин. Закатайте, переверните банки вверх дном и оставьте до полного остывания.

Голубцы

Голубцы со свино-говяжьим фаршем

- 1 вилок белокочанной капусты
- 350 г свинины
- по 250 г говядины, йогурта
- 150 г риса
- по 100 г сливочного масла, зеленого лука
- зелень укропа, петрушки
- черный молотый перец
- соль
- 300 мл воды

Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в кипяток вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки срежьте ножом.

Репчатый лук мелко порубите, обжарьте на растительном масле 5–7 мин. Затем поперчите, перемешайте. Мясо нарежьте мелкими кусочками, рис отварите до полуготовности. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки мелко порубите. К обжаренному луку добавьте мясо, зелень укропа, петрушки, рис, посолите, добавьте 200 мл воды и тушите до полного испарения жидкости. Выложите начинку на капустные листья, заверните конвертиком. Выложите голубцы в глубокую кастрюлю, добавьте 100 мл воды и тушите 30 мин на медленном огне. В йогурт добавьте растопленное сливочное масло, поперчите и тщательно взбейте. Горячие голубцы полейте йогуртовым соусом.

Голубцы со свининой

- 1 вилок белокочанной капусты
- 400 г свинины
- 150 г пшеничного хлеба
- 120 г сала
- 100 г риса
- 2 головки репчатого лука
- черный и красный молотый перец
- соль
- вода

Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в кипяток вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки слегка отбейте. Мясо нарежьте небольшими кусочками и отварите в подсоленной воде до готовности, затем пропустите через мясорубку. Мясной бульон процедите. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на растопленном сале 5–7 мин. Пшеничный хлеб пропустите через мясорубку. Рис отварите до полуготовности. Соедините хлеб, мясной фарш, лук, рис, посолите, поперчите и перемешайте. На капустные листья выложите фарш, сложите конвертиком. Сложите голубцы в сотейник, залейте мясным бульоном и готовьте в духовке в течение 30 мин при температуре 180 °С.

Голубцы из савойской капусты

♦ По 1 вилку савойской капусты, головке репчатого лука, яйцу
♦ 4 помидора
♦ 400 г свинины
♦ 100 г твердого сыра
♦ 50 г пшеничного хлеба
♦ 50 мл оливкового масла
♦ 5 мл уксуса
♦ черный молотый перец
♦ соль
♦ 100 мл воды

Вилок капусты разделите на листья. Листья капусты отваривайте в кипящей воде 3–4 мин, затем опустите их на 30 с в холодную воду. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте мелкими кубикам. Репчатый лук мелко порубите, свинину нарежьте мелкими кусочками, сыр натрите на мелкой терке. Соедините мясо, лук, яйцо, сыр, размоченный в воде хлеб, посолите и перемешайте. Выложите фарш на капустные листья, сверните рулетиком. В глубокую емкость положите помидоры, добавьте воду, уксус, оливковое масло. В полученный соус выложите голубцы и тушите 30 мин.

Голубцы с копченой корейкой

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, головке репчатого лука
♦ по 200 г свинины, копченой корейки
♦ 150 г сметаны

- ♦ по 100 г свиного жира, томатной пасты
- ♦ 80 г риса
- ♦ 2 помидора
- ♦ 100 мл растительного масла
- ♦ красный молотый перец
- ♦ соль
- ♦ 500 мл мясного бульона

Вилок капусты тщательно вымойте, сделайте у основания несколько глубоких надрезов. Поставьте в микроволновую печь на 10 мин. Затем снимите размягченные листья. Свинину пропустите через мясорубку. Лук и помидоры мелко нарежьте, обжарьте на свином жире. Добавьте мясной фарш, рис, посолите, поперчите и заверните в капустные листья. Обжарьте голубцы на растительном масле 10–15 мин. Затем переложите в глубокую кастрюлю, залейте томатной пастой, разведенной мясным бульоном и сметаной. Тушите на медленном огне 15–20 мин. Подавайте вместе с копченой корейкой и сметаной.

Голубцы с говядиной и яблоками

- ♦ 1 вилок белокочанной капусты
- ♦ 300 г говядины
- ♦ по 3 яблока, головки репчатого лука
- ♦ 100 мл растительного масла
- ♦ черный молотый перец
- ♦ соль

Вилок капусты тщательно вымойте, сделайте у основания несколько глубоких надрезов. Поставьте в микроволновую печь на 10 мин. Затем снимите размягченные листья. Репчатый лук мелко порубите, яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте маленькими кусочками. Мясо нарежьте небольшими кусочками, слегка отбейте, посолите и поперчите. Обжарьте мясо и лук на растительном масле. На подготовленные капустные листья выложите мясо и лук сверните рулетиком. В глубокую кастрюлю выложите слой яблок, затем голубцы и сверху оставшиеся яблоки. Тушите 30–40 мин на медленном огне. При необходимости добавьте немного воды.

Голубцы с говядиной

- ♦ 1 вилок белокочанной капусты
- ♦ 400 г говяжьего фарша

- 100 г томатной пасты
- 80 г риса
- 50 г изюма
- 30 г корня имбиря
- 1 головка репчатого лука
- 50 мл томатного соуса
- 10 мл яблочного уксуса
- черный молотый перец
- соль
- 150 мл воды

Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в кипяток вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки слегка отбейте. Рис отварите до готовности, репчатый лук нарежьте полукольцами, имбирь натрите на мелкой терке. Соедините мясо, рис, лук, изюм, посолите, поперчите, добавьте томатную пасту и перемешайте. Выложите начинку на капустные листья, сложите конвертиком и выложите в глубокую кастрюлю, добавьте томатный соус, тертый имбирь, уксус, воду и тушите 20–25 мин на медленном огне.

Голубцы из квашеной капусты

- По 1 вилку квашеной капусты, стеблю лука-порея
- 600 г говяжьего фарша
- 120 г пшенной крупы
- 50 г свиного жира
- по 2 головки репчатого лука, моркови
- зелень петрушки
- лавровый лист
- черный перец горошком
- соль
- 100 мл кипятка

Вилок квашеной капусты разберите на листья, слегка отожмите излишки рассола. Морковь натрите на крупной терке. Репчатый лук и лук-порей мелко порубите, добавьте морковь и обжарьте на растопленном свином жире 3–5 мин. Затем добавьте говяжий фарш, пшено, посолите, поперчите и обжаривайте еще 10 мин. Готовый фарш выложите на капустные листья и сложите конвертиком. Поместите голубцы в глубокую кастрюлю, добавьте лавровый лист, кипяток и тушите 40 мин на медленном огне.

Голубцы из пекинской капусты

♦ По 1 кочану пекинской капусты, головке репчатого лука, цуккини
♦ 3 помидора
♦ 400 г телятины
♦ 100 г пшеничного хлеба
♦ 50 г топленого масла
♦ зеленый лук
♦ черный молотый перец
♦ соль

Капусту опустите в кипящую подсоленную воду на 3–5 мин. Разберите кочан на листья. Несколько листьев мелко порубите. Пшеничный хлеб замочите в воде, затем разомните. Репчатый лук, мясо, цуккини и помидоры нарежьте мелкими кубиками. Соедините мясо, хлеб, капусту, лук, помидоры, цуккини, посолите, поперчите и перемешайте. Заверните полученную начинку в капустные листья и перевяжите перышками зеленого лука. Форму для запекания смажьте топленым маслом, выложите голубцы и запекайте 20 мин при температуре 200 °С.

Голубцы с вареной колбасой

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ 3 яйца
♦ 2 яблока по 300 г пшеничного хлеба, вареной колбасы
♦ 30 г сливочного масла
♦ 25 г горчицы соль вода

Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в воду вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки слегка отбейте. Пшеничный хлеб замочите в воде. Затем колбасу и хлеб пропустите через мясорубку, добавьте яйца, горчицу, посолите и тщательно перемешайте. Яблоки нарежьте небольшими кусочками. Колбасный фарш выложите на капустные листы и сверните их рулетиком. Обжарьте голубцы на растительном масле 10–15 мин. Затем влейте 100 мл кипятка, добавьте яблоки и тушите 20 мин под закрытой крышкой.

Голубцы с мясом гуся

♦ По 2 вилка квашеной белокочанной капусты, головки репчатого лука
♦ 5 помидоров
♦ 800 г филе гуся
♦ по 100 г томатной пасты, риса, свиного жира ♦ 10 г сахара
♦ красный молотый перец
♦ соль
♦ 250 мл воды

Репчатый лук мелко порубите, обжарьте на растопленном свином жире 5–7 мин. Филе гуся и обжаренный лук пропустите через мясорубку. Рис залейте кипятком и оставьте до полного впитывания воды. Затем добавьте его к мясу, посолите, поперчите и перемешайте. Один вилок слегка отожмите от излишков рассола, разберите на листья и нарежьте их крупными квадратами. Выложите мясной фарш на капустные листья и сверните рулетом. Оставшийся вилок капусты мелко порубите. Часть капусты выложите на дно глубокой кастрюли. Затем выложите голубцы, сверху оставшуюся капусту. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и разомните. Соедините томатную пасту, помидоры, поперчите, посолите, добавьте сахар и залейте полученным соусом голубцы. Готовьте в духовке в течение 2 ч при температуре 180 ˚С.

Голубцы с минтаем и тыквой

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, головке репчатого лука
♦ 200 г филе минтая
♦ 100 г очищенной тыквы
♦ 100 мл сливок
♦ белый молотый перец
♦ соль

Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в кипяток вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки слегка отбейте или срежьте ножом. Филе минтая, морковь и тыкву нарежьте маленькими кусочками. Посолите, поперчите и перемешайте. Выложите начинку на подготовленные капустные листья и сложите конвертиком. Выложите голубцы в глубокую кастрюлю, залейте сливками и тушите на медленном огне 10–15 мин.

Голубцы с минтаем

- По 1 вилку белокочанной капусты, головке репчатого лука
- 500 г филе минтая
- по 50 г риса, сливочного масла, сметаны
- 150 мл томатного соуса
- черный молотый перец
- соль

В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в кипяток вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки слегка отбейте. Рыбное филе пропустите через мясорубку. Рис залейте водой и отварите до полуготовности. Лук мелко порубите. Соедините рыбный фарш, рис и лук, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. В томатный соус добавьте сметану и перемешайте. Выложите начинку на подготовленные листы капусты, сложите конвертиком и обжарьте на сливочном масле 10 мин. Затем выложите голубцы в глубокую кастрюлю, залейте сметано-томатным соусом и тушите на слабом огне 30 мин.

Голубцы с картофелем

- 1 вилок белокочанной капусты
- 6 клубней картофеля
- 3 головки репчатого лука
- 2 яйца
- 100 г сметаны
- по 75 г сливочного масла, томатной пасты
- 50 мл растительного масла
- соль

Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в воду вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки слегка отбейте. Картофель отварите до готовности, натрите на крупной терке. Репчатый лук нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле 3–5 мин. Яйца сварите вкрутую, очистите, натрите на крупной терке. Соедините яйца, картофель, лук и тщательно перемешайте. На капустные листья выложите картофельный фарш, заверните и обжаривайте на растительном масле 5–10 мин. Затем переложите в глубокую кастрюлю,

добавьте сметану, томатную пасту и тушите 20–25 мин.

Голубцы с кальмарами

- 1 вилок белокочанной капусты
- 3 головки репчатого лука
- 800 г кальмаров
- 100 г риса
- 50 г сливочного масла
- 250 мл томатного соуса
- черный молотый перец
- соль

Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в кипяток вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки слегка отбейте. Кальмаров и репчатый лук пропустите через мясорубку. Рис отварите до полуготовности. Соедините рис, кальмаров, лук, посолите, поперчите. Выложите начинку на подготовленные капустные листья и сложите конвертиком. Обжарьте голубцы на сливочном масле 10–15 мин. Затем переложите в глубокую кастрюлю залейте томатным соусом и тушите на медленном огне 10–15 мин.

Голубцы с белыми грибами

- 1 вилок белокочанной капусты
- 600 г белых грибов
- 150 г риса
- 80 г томатной пасты
- 100 мл растительного масла
- соль

Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в кипяток вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки слегка отбейте. Грибы отварите до готовности в подсоленной воде, грибной бульон слейте, грибы мелко порубите. Рис отварите до готовности. Соедините грибы, рис, добавьте томатную пасту и перемешайте. Выложите начинку на капустные листья, сложите конвертиком и обжарьте на растительном масле 15–20 мин.

Острые голубцы

- 1 вилок белокочанной капусты
- 6 корнеплодов моркови
- 10 зубчиков чеснока
- соль
- 250 мл воды

Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в кипяток вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья. Морковь натрите на крупной терке, чеснок мелко порубите. Соедините морковь и чеснок, перемешайте. Выложите полученную начинку на листья капусты и сверните рулетом. В воду всыпьте соль и доведите до кипения. Выложите голубцы в глубокую емкость, залейте кипящей водой и поставьте в прохладное место на 48 ч.

Голубцы с топинамбуром

- 1 вилок белокочанной капусты
- по 2 моркови, головки репчатого лука
- 500 г топинамбура
- 50 г сметаны
- 100 мл растительного масла
- зелень укропа, петрушки
- соль

Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в воду вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья. Репчатый лук мелко порубите. Морковь натрите на крупной терке. Морковь и репчатый лук обжарьте на растительном масле 5–7 мин. Зелень укропа и петрушки мелко порубите. Топинамбур натрите на крупной терке. Часть капустных листьев нашинкуйте, добавьте топинамбур, лук, морковь, посолите и тушите 10–15 мин. Готовую начинку выложите на капустные листья, сверните их трубочкой. Выложите голубцы в глубокую кастрюлю, посыпая каждый слой голубцов зеленью, добавьте сметану и тушите на медленном огне 20–25 мин.

Голубцы с овощами

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ по 2 моркови, головки репчатого лука
♦ 150 г риса
♦ 100 г томатной пасты
♦ 100 мл растительного масла
♦ черный молотый перец
♦ соль
♦ 150 мл воды

Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в кипяток вилок капусты. Варите 5–7 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки слегка отбейте. Рис отварите до готовности, морковь натрите на мелкой терке, лук нарежьте полукольцами. Соедините рис, морковь, лук, посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле 5–10 мин. Затем выложите начинку на капустный лист, сложите конвертиком. Выложите голубцы в глубокую кастрюлю, влейте воду, добавьте томатную пасту, растительное масло и тушите на медленном огне 20–25 мин.

Голубцы из савойской капусты и горбуши

♦ По 1 вилку савойской капусты, моркови, болгарскому перцу
♦ 3 помидора
♦ 2 головки репчатого лука
♦ 400 г филе горбуши
♦ 250 мл томатного сока
♦ 100 мл растительного масла
♦ соль

Отделите листья капусты от вилка, бланшируйте в подсоленной кипящей воде 5–7 мин. Филе горбуши нарежьте маленькими кусочками, посолите. Лук, помидоры нарежьте тонкими кольцами, болгарский перец соломкой. Морковь натрите на крупной терке и обжарьте на растительном масле. На каждый капустный лист выложите кусочки рыбы, лук, морковь, помидор, перец. Сверните капустные листья в трубочку. Выложите голубцы в форму для запекания, залейте томатным соком и готовьте в духовке 60 мин при температуре 180 °С.

Голубцы с рисом и айвой

♦ По 1 вилку капусты, моркови, головке репчатого лука

- 2 айвы
- 300 г сметаны
- 100 г риса
- 50 г муки
- 100 мл растительного масла
- зелень укропа
- соль

Вилок капусты тщательно вымойте, сделайте у основания несколько глубоких надрезов. Поставьте в микроволновую печь на 10 мин. Затем отделите размягченные листья. Морковь нарежьте тонкой соломкой, репчатый лук полукольцами. Морковь и лук обжарьте на растительном масле. Рис отварите до полуготовности. Айву очистите, нарежьте маленькими кубиками, залейте водой и варите 15 мин. Зелень укропа мелко порубите. Смешайте рис, морковь, лук, зелень укропа, айву, посолите и перемешайте. Полученную начинку выложите на листья капусты, сложите конвертиком. Обжарьте голубцы на растительном масле. В сметану добавьте муку и доведите до кипения, полученным соусом залейте голубцы и запекайте в духовке 20 мин при температуре 180 °С.

Голубцы из краснокочанной капусты

- 1 вилок краснокочанной капусты
- 3 головки репчатого лука
- по 2 яблока, яичных желтка
- 100 г ядер фундука
- 80 г панировочных сухарей
- 200 мл красного вина
- по 100 мл растительного масла, сливок
- черный и белый молотый перец
- соль

Вилок капусты тщательно вымойте, сделайте у основания несколько глубоких надрезов. Поставьте в микроволновую печь на 10 мин. Затем отделите размягченные листья. Несколько листьев капусты тонко нашинкуйте. Репчатый лук нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле 5 мин. Затем добавьте нашинкованную капусту, посолите, влейте 100 мл красного вина и тушите 20 мин. Полученную массу охладите, добавьте измельченный фундук, панировочные сухари, яичные желтки, посолите и перемешайте. Яблоки очистите от кожицы, натрите на крупной терке и соедините с капустой. Полученную

массу выложите на капустные листья, сверните рулетом и перевяжите ниткой. Выложите голубцы в глубокую кастрюлю, залейте оставшимся вином и тушите 15 мин под закрытой крышкой. Затем добавьте сливки и тушите еще 10 мин.

Голубцы в кляре

- По 1 вилку белокочанной капусты, яйцу
- по 3 моркови, головки репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 150 г муки
- 5 г чайной соды
- соль
- 200 мл молока

В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в воду вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки слегка отбейте. Морковь натрите на крупной терке, репчатый лук и чеснок мелко порубите. Обжарьте овощи на растительном масле 5–7 мин. В капустные листья заверните полученный фарш. В молоко добавьте взбитое яйцо, соль, чайную соду и муку. Замесите жидкое тесто. Обмакните голубцы в кляр и обжаривайте в течение 10 мин.

Голубцы с сухофруктами

- 1 вилок белокочанной капусты
- по 2 головки репчатого лука, моркови
- 150 г риса
- по 80 г кураги, изюма
- 200 мл жидкой сметаны
- 100 мл растительного масла
- соль

Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в воду вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки слегка отбейте. Репчатый лук мелко порубите, морковь натрите на крупной терке. 2–3 капустных листа тонко нашинкуйте и обжаривайте на растительном масле 5–7 мин. Затем добавьте морковь, лук и тушите еще 5 мин. Рис отварите до полуготовности. Курагу и изюм залейте кипятком на 10 мин, затем мелко порубите.

Смешайте тушеные овощи с сухофруктами, добавьте рис, посолите и перемешайте. На подготовленные листья капусты выложите начинку и сложите конвертом. Выложите голубцы в глубокую емкость, залейте сметаной и запекайте в духовке 20 мин при температуре 180 °С.

Голубцы с гречневой кашей

- 1 вилок белокочанной капусты
- 200 г гречневой крупы
- по 50 г сушеных белых грибов, муки
- 150 мл растительного масла
- черный молотый перец
- соль

Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в кипяток вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки слегка отбейте. Гречневую крупу отварите до готовности, выложите на капустные листья, заверните и перевяжите нитками. Обжаривайте голубцы на растительном масле 15–20 мин. Сушеные грибы замочите на 1–2 ч, отварите и мелко порубите. Добавьте обжаренный лук, муку, грибной бульон, посолите, поперчите и доведите до кипения. Горячим грибным соусом залейте готовые голубцы.

Голубцы с фасолью

- 1 вилок белокочанной капусты
- по 2 моркови, головки репчатого лука
- 400 г консервированной фасоли
- по 50 г томатной пасты, муки
- 50 мл растительного масла
- зелень укропа
- черный молотый перец
- соль
- 100 мл воды

Вилок капусты положите в морозильную камеру на 12 ч. Затем разморозьте, отделите листья. Лук мелко порубите, обжарьте на растительном масле. Добавьте морковь, натертую на крупной терке, обжаривайте еще 3–5 мин. Добавьте консервированную фасоль, измельченную зелень укропа, посолите, поперчите и перемешайте. На капустные листы

выложите начинку, сверните их конвертиком. Выложите голубцы в форму, смазанную растительным маслом. Томатную пасту разведите водой, добавьте муку и размешайте. Полученным соусом залейте голубцы и запекайте в духовке 20 мин при температуре 180 ˚С.

Заправки для первых блюд

Заправка с капустой и подберезовиками

- По 1 вилку белокочанной капусты, головке репчатого лука
- 4 помидора
- 3 моркови
- 800 г подберезовиков
- 80 г соли
- 15 г сахара
- 200 мл растительного масла
- черный перец горошком

Грибы отварите до готовности в подсоленной воде, нарежьте небольшими кусочками. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, репчатый лук и помидоры мелко порубите. Соедините все овощи, добавьте растительное масло, перец горошком, сахар, соль и перемешайте. Полученную смесь тушите 1 ч на медленном огне. За 10 мин до готовности добавьте грибы. Такую заправку можно использовать сразу же после приготовления или заготовить на зиму.

Заправка из белокочанной капусты

- 1 вилок белокочанной капусты
- 10 помидоров
- 5 болгарских перцев
- 80 г соли
- 20 г сахара
- 250 мл растительного масла

Овощи вымойте и очистите. Капусту и болгарский перец нашинкуйте, помидоры мелко нарежьте. Соедините овощи, добавьте сахар, соль, растительное масло и перемешайте. Полученную заправку тушите на медленном огне 25–30 мин.

Заправка из белокочанной капусты со свеклой

- По 1 вилку белокочанной капусты, корню петрушки
- по 3 свеклы, моркови
- по 2 помидора, головки репчатого лука
- 100 г соли

- 40 г сахара
- 250 мл растительного масла
- 120 мл 9 %-ного уксуса
- душистый перец горошком
- лавровый лист
- 400 мл воды

Морковь, корень петрушки и свеклу натрите на крупной терке. Капусту нашинкуйте, помидоры нарежьте небольшими кусочками, лук нарежьте полукольцами. Все овощи соедините, добавьте воду, растительное масло, душистый перец горошком, лавровый лист, сахар, посолите и перемешайте. Тушите на медленном огне 40 мин. Затем добавьте уксус и перемешайте. Такую заправку можно использовать сразу же после приготовления или законсервировать на зиму.

Заправка из белокочанной капусты и томатного сока

- 1 вилок белокочанной капусты
- 5 болгарских перцев
- 70 г соли
- зелень петрушки, укропа
- душистый перец горошком
- лавровый лист
- 1,5 л томатного сока

Капусту нашинкуйте, зелень измельчите. У болгарского перца удалите семена и нарежьте небольшими кусочками. Томатный сок доведите до кипения, добавьте овощи, лавровый лист и душистый перец. Кипятите 5–7 мин. Затем разлейте в стерилизованные банки, закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания. Такую заправку можно использовать сразу же после приготовления или заготовить на зиму.

Заправка из белокочанной капусты и зелени

- 0,5 вилка белокочанной капусты
- 2 моркови
- 1 болгарский перец
- 45 г соли
- зелень укропа, петрушки, базилика

Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке. У

болгарского перца удалите семена и нарежьте небольшими кусочками. Зелень измельчите. Соедините овощи, добавьте соль и перетрите. Выложите овощи в стерилизованную банку, закройте пластиковой крышкой и храните в холодильнике.

Заправка из белокочанной капусты и помидоров

- 1 вилок белокочанной капусты
- 1 кг помидоров
- 100 г соли
- кинза

Капусту нашинкуйте. Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы и измельчите. Кинзу мелко порубите. Соедините капусту, помидоры, добавьте кинзу и посолите. Выложите овощи в стерилизованную банку, закройте пластиковой крышкой и храните в холодильнике.

Заправка из белокочанной капусты и яблок

- По 1 вилку белокочанной капусты, острому красному перцу
- 4 зубчика чеснока
- 3 яблока кислых сортов
- по 2 моркови, красных, желтых болгарских перца
- 80 г соли
- 25 г сахара
- 300 мл растительного масла
- 120 мл 9 %-ного уксуса

Свеклу, морковь и яблоки натрите на крупной терке, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. У болгарского перца удалите семена и нарежьте небольшими кусочками. Острый перец нарежьте кубиками. Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы, мякоть мелко порубите. В горячем растительном масле обжаривайте 10–15 мин морковь и свеклу. Добавьте помидоры, яблоки, болгарский перец, сахар, посолите, перемешайте и тушите на медленном огне 30–40 мин. Затем добавьте горький перец, чеснок и тушите еще 10 мин. Влейте уксус и перемешайте. Переложите в банки. Такую заправку можно использовать сразу же после приготовления или заготовить на зиму.

Заправка из белокочанной капусты и болгарского перца

- 1 вилок белокочанной капусты
- 1 кг болгарского перца
- 500 г томатной пасты
- 80 г соли

Капусту нашинкуйте. У болгарского перца удалите семена и нарежьте соломкой. Овощи смешайте, добавьте томатную пасту, посолите. Доведите массу до кипения, кипятите 10–15 мин. Выложите овощи в стерилизованные банки, закройте пластиковой крышкой и храните в холодильнике.

Заправка из белокочанной капусты и репчатого лука

- 1 вилок белокочанной капусты
- 6 головок репчатого лука
- по 3 помидора, болгарских перца
- 75 г соли
- 200 мл растительного масла

Овощи вымойте и очистите. Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы. Капусту, лук, болгарский перец, помидоры пропустите через мясорубку. Соедините овощи, добавьте соль и перемешайте. Переложите заправку в стерилизованные банки, сверху залейте растительным маслом. Храните в холодильнике.

Заправка из белокочанной капусты с фасолью

- 0,5 вилка белокочанной капусты
- 4 помидора
- 2 головки репчатого лука
- 1 морковь
- 300 г красной фасоли
- 75 г соли
- 150 мл растительного масла
- 50 мл 9 %-ного уксуса
- зелень петрушки

Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы и пропустите через мясорубку. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами, капусту нашинкуйте. Фасоль отварите до готовности. Соедините овощи, добавьте фасоль, растительное масло, посолите и тушите 10 мин. Затем добавьте уксус, измельченную зелень петрушки и варите еще 10 мин. Переложите в стерилизованные банки. Храните в холодильнике.

Такую заправку можно использовать сразу же после приготовления или заготовить на зиму.

Заправка из белокочанной капусты и моркови

- 1 вилок белокочанной капусты
- 75 г соли
- 6 корнеплодов моркови
- зелень укропа, сельдерея

Морковь натрите на крупной терке, зелень укропа и сельдерея мелко порубите. Капусту нашинкуйте. Соедините морковь, зелень укропа и сельдерея, капусту, посолите. Переложите овощи в стерилизованные банки, закройте пластиковой крышкой и храните в холодильнике.

Заправка из белокочанной капусты и щавеля

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
- 500 г щавеля
- 70 г соли
- зелень петрушки

Капусту залейте водой и варите 5 мин. Затем нашинкуйте. Зелень щавеля и петрушки измельчите, морковь натрите на крупной терке. Зелень залейте небольшим количеством воды и варите 5 мин. Соедините капусту, морковь, зелень щавеля и петрушки, посолите, перемешайте. Выложите овощи в стерилизованные банки, закройте пластиковыми крышками и храните в холодильнике.

Заправка из белокочанной капусты со сливой

- По 1 вилку белокочанной капусты, болгарскому перцу
- 2 помидора
- 200 г сливы
- 100 г сахара
- 75 г соли
- 250 мл растительного масла

Овощи вымойте и очистите. Капусту и болгарский перец нашинкуйте, помидоры мелко порубите. У сливы удалите косточки и мелко нарежьте. Соедините овощи, добавьте сливу, сахар, соль, растительное масло и перемешайте. Полученную

заправку тушите на медленном огне 10–15 мин. Переложите в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка из кольраби

- По 1 головке кольраби, моркови, корню петрушки
- 2 помидора
- 65 г соли
- 200 мл растительного масла

Капусту очистите, нарежьте небольшими кусочками. На 5 мин положите в кипящую воду, затем воду слейте, а капусту откиньте на дуршлаг. Морковь и корень петрушки натрите на крупной терке, помидоры нарежьте небольшими ломтиками. Овощи соедините, посолите. Нагрейте растительное масло и обжаривайте на нем овощи 10–15 мин. Затем переложите в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка из цветной капусты

- 500 г цветной капусты
- по 1 моркови, головке репчатого лука
- 40 г соли
- 200 мл растительного масла

Капусту отварите в подсоленной воде 5 мин. Охладите и разберите на соцветия. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами. Соедините капусту, морковь, лук, посолите и обжарьте на растительном масле 5–10 мин. Затем переложите в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка из савойской капусты с луком-пореем

- По 1 вилку савойской капусты, моркови, головке репчатого лука
- по 50 г сушеных белых грибов, соли
- 2 стебля лука-порея
- 200 мл растительного масла
- черный молотый перец

Сушеные грибы замочите на 1 ч в прохладной воде. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, репчатый лук нарежьте полукольцами, лук-порей брусочками, грибы

небольшими кусочками. Растительное масло нагрейте, обжарьте на нем грибы, морковь и репчатый лук 10–15 мин. Затем добавьте капусту, лук-порей, посолите, поперчите и тушите еще 10 мин. Переложите в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка из цветной капусты с зеленым горошком

- 500 г цветной капусты
- 200 г консервированного горошка
- 60 г соли
- по 1 моркови, головке репчатого лука
- 200 мл растительного масла

Из консервированного горошка слейте жидкость. Капусту отварите в подсоленной воде 5 мин. Затем охладите и разберите на соцветия. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами. Соедините капусту, морковь, лук, посолите и обжарьте на растительном масле 5–10 мин. Затем добавьте зеленый горошек, перемешайте и обжаривайте еще 5 мин. Переложите овощи в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка из цветной капусты с белыми грибами

- 500 г цветной капусты
- 200 г белых грибов
- 65 г соли
- по 1 моркови, головке репчатого лука
- 200 мл растительного масла

Грибы отварите до готовности в подсоленной воде, нарежьте небольшими кусочками. Капусту отварите в подсоленной воде 5 мин. Охладите и разберите на соцветия. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами. Соедините капусту, морковь, лук, добавьте грибы, посолите и обжарьте на растительном масле 5–10 мин. Овощи переложите в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка из квашеной капусты с мучным соусом

- 400 г квашеной капусты
- по 100 г свиного жира, муки
- по 50 г соли, густой сметаны

♦ по 10 г паприки, тмина
♦ по 2 головки репчатого лука, зубчика чеснока
♦ 1 помидор

Капусту промойте, затем откиньте на дуршлаг. Лук мелко порубите, обжарьте на свином жире, добавьте паприку, капусту и тушите 5 мин. Добавьте измельченные зубчики чеснока и тмин. Помидор обдайте кипятком, очистите от кожицы и разомните. Муку обжарьте на раскаленной сковороде, добавьте паприку, помидор, сметану и тушите 3–5 мин. Затем добавьте полученную смесь к капусте, посолите, перемешайте и тушите еще 5 мин. Переложите овощи в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка из краснокочанной капусты с маринованными опятами

♦ По 1 вилку краснокочанной капусты, головке репчатого лука
♦ 2 соленых огурца
♦ 300 г маринованных опят
♦ по 50 г соли, сахара
♦ 200 мл растительного масла

Капусту отваривайте в подсоленной воде 5 мин. Нашинкуйте, репчатый лук нарежьте полукольцами. Грибы и соленые огурцы мелко порубите. Соедините капусту, лук, огурцы и грибы, добавьте сахар, соль. Заправку перемешайте, добавьте растительное масло и тушите 10–15 мин. Овощи переложите в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка из квашеной капусты и репы

♦ 400 г квашеной капусты
♦ 2 репы
♦ 30 г соли
♦ по 1 головке репчатого лука, моркови
♦ 200 мл растительного масла
♦ по 1 корню петрушки, сельдерея

Капусту отожмите от рассола, лук нарежьте полукольцами. Репу очистите, нарежьте тонкими ломтиками. Морковь, корни петрушки и сельдерея натрите на крупной терке. Обжарьте петрушку, сельдерей и морковь на растительном масле 3–5 мин.

Затем добавьте капусту, лук, репу, влейте капустный рассол, посолите и тушите еще 5–7 мин. Овощи переложите в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка из савойской капусты с яблоками

♦ По 1 вилку савойской капусты, головке репчатого лука, лимону, корню хрена
♦ 2 яблока
♦ 50 г соли
♦ 250 мл растительного масла

Капусту нашинкуйте, лук нарежьте полукольцами. Корень хрена натрите на крупной терке. Лимон очистите от цедры и выжмите сок. Яблоки очистите от кожицы и нарежьте небольшими кусочками. Соедините капусту, корень хрена, яблоки, лук, посолите, добавьте растительное масло и тушите 5–10 мин. Затем влейте лимонный сок и тушите еще 5 мин. Овощи переложите в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка из квашеной капусты

♦ 500 г квашеной капусты
♦ по 30 г соли, сахара
♦ 2 головки репчатого лука
♦ 150 мл растительного масла
♦ 100 мл капустного рассола
♦ черный перец горошком

Лук мелко порубите, перец разотрите в порошок. Соедините лук, растертый перец, добавьте сахар, соль, растительное масло и капустный рассол. Перемешайте и влейте в квашеную капусту. Полученную смесь тушите 10 мин. Капусту переложите овощи в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка из квашеной капусты с пряностями

♦ 500 г квашеной капусты
♦ 40 г соли
♦ 1 головка репчатого лука
♦ 150 мл растительного масла
♦ гвоздика
♦ черный молотый перец

Капусту промойте, затем откиньте на дуршлаг. Лук мелко порубите, обжарьте на растительном масле 3–5 мин. Затем добавьте капусту, лук, пряности, посолите и тушите 10 мин. Переложите овощи в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка из цветной капусты с артишоками

- 500 г цветной капусты
- 200 г артишоков
- 40 г соли
- по 1 моркови, головке репчатого лука
- 200 мл растительного масла
- зелень укропа, петрушки

Капусту мелко порубите, морковь натрите на терке, репчатый лук нарежьте полукольцами. Артишоки отварите в подсоленной воде до мягкости, воду слейте и извлеките мягкую середину из артишоков. Обжарьте капусту на растительном масле, добавьте лук, морковь, артишоки и тушите 10 мин. Посолите, добавьте зелень укропа и петрушки. Овощи переложите в банку, храните в прохладном месте.

Заправка из белокочанной капусты и брюквы

- По 1 вилку белокочанной капусты, брюкве, моркови, головке репчатого лука
- 60 г соли
- 250 мл растительного масла

Капусту нашинкуйте, лук нарежьте полукольцами. Брюкву очистите, нарежьте тонкими ломтиками. Морковь натрите на крупной терке. Обжаривайте морковь на растительном масле 3–5 мин. Затем добавьте капусту, лук, брюкву, посолите и обжаривайте еще 5–7 мин. Переложите овощи в банки и храните в прохладном месте.

Заправка из белокочанной капусты с сельдереем

- По 1 вилку белокочанной капусты, помидору
- по 2 головки репчатого лука, корня сельдерея
- 60 г соли
- 200 мл растительного масла

♦ зелень петрушки, укропа

Капусту нашинкуйте, сельдерей натрите на крупной терке, репчатый лук нарежьте полукольцами, помидоры небольшими кусочками. Зелень петрушки и укропа мелко нарежьте. Обжарьте капусту на нагретом растительном масле, добавьте лук, сельдерей, помидор и тушите 10 мин. Затем посолите и добавьте зелень укропа и петрушки. Переложите овощи в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка из савойской капусты с шампиньонами

♦ По 1 вилку савойской капусты, головке репчатого лука
♦ 2 помидора
♦ 300 г шампиньонов
♦ 80 г соли
♦ 200 мл растительного масла
♦ красный молотый перец

Грибы нарежьте небольшими кусочками, лук нарежьте полукольцами. Обжарьте грибы и лук на растительном масле. Капусту нашинкуйте, добавьте к грибам и луку, посолите, поперчите. Затем добавьте измельченные помидоры и тушите 10–15 мин. Переложите овощи в стерилизованные банки и храните в прохладном месте.

Заправка с капустой и моховиками

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, головке репчатого лука
♦ 4 помидора
♦ 3 моркови
♦ 800 г моховиков
♦ 100 г соли
♦ 50 г сахара
♦ 200 мл растительного масла
♦ черный перец горошком

Грибы отварите до готовности в подсоленной воде, нарежьте небольшими кусочками. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, репчатый лук и помидоры мелко нарежьте. Соедините капусту, морковь, репчатый лук, помидоры. Добавьте растительное масло, перец горошком, сахар, соль и перемешайте. Полученную смесь тушите 1 ч на медленном огне. За 10 мин до готовности добавьте грибы. Такую заправку можно использовать

сразу же после приготовления или заготовить на зиму. Переложите в банку, храните в прохладном месте.

Заправка из цветной капусты с чесноком и аджикой

- 500 г цветной капусты
- 100 г аджики
- 50 г соли
- 10 зубчиков чеснока
- 1 морковь
- 200 мл растительного масла
- зелень укропа, петрушки

Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, чеснок мелко нарежьте, зелень укропа и петрушки измельчите. Обжарьте капусту на растительном масле, добавьте морковь, чеснок, и тушите 10 мин. Затем посолите, добавьте зелень укропа и петрушки, аджику и перемешайте. Переложите в банку, храните в прохладном месте.

Заправка с белокочанной капустой, свежими огурцами и оливками

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, головке репчатого лука
- 3 огурца
- 150 г консервированных оливок без косточек ♦ 40 г соли
- 150 мл растительного масла

Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами. Свежие огурцы нарежьте небольшими кусочками, удалите семена. Оливки мелко нарежьте. Соедините капусту, морковь, лук, посолите, влейте растительное масло и тушите 10 мин. Затем добавьте оливки, огурцы и тушите еще 5 мин. Переложите в банку, храните в прохладном месте.

Заправка из белокочанной капусты с хреном

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, помидору
- по 2 головки репчатого лука, корня хрена
- 70 г соли
- 200 мл растительного масла
- зелень укропа

Капусту нашинкуйте, морковь и корень хрена натрите на крупной терке, репчатый лук нарежьте полукольцами, помидор небольшими кусочками. Обжарьте капусту на растительном масле, добавьте лук, хрен, морковь, помидор и тушите 10 мин. Затем посолите и добавьте зелень укропа. Переложите в банку, храните в прохладном месте.

Заправка с белокочанной капустой и солеными огурцами

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, головке репчатого лука
♦ 3 соленых огурца
♦ 60 г соли
♦ 150 мл растительного масла

Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами. Соленые огурцы нарежьте небольшими кусочками, удалите семена. Соедините капусту, морковь, лук, посолите, влейте растительное масло и тушите 10 мин. Затем добавьте соленые огурцы и тушите еще 5 мин. Овощи переложите в банку, храните в прохладном месте.

Заправка из белокочанной капусты и репы

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, головке репчатого лука, моркови, корню петрушки, корню сельдерея
♦ 2 репы
♦ 50 г соли
♦ 200 мл растительного масла

Капусту нашинкуйте, лук нарежьте полукольцами. Репу очистите, нарежьте тонкими ломтиками. Морковь, корень петрушки и сельдерея натрите на крупной терке. Обжарьте корни и морковь на растительном масле 3–5 мин. Затем добавьте капусту, лук, репу, посолите и тушите еще 5–7 мин. Переложите в банку, храните в прохладном месте.

Заправка из квашеной капусты и консервированных помидоров

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ 5 консервированных помидоров

♦ 50 г соли
♦ 200 мл растительного масла
♦ кинза

Капусту нашинкуйте и тушите 5–10 мин на растительном масле. Помидоры очистите от кожицы и измельчите. Кинзу мелко нарежьте. Соедините капусту, помидоры, добавьте кинзу и посолите. Перемешайте и тушите еще 5 мин. Переложите в банку, храните в прохладном месте.

Заправка из белокочанной капусты с паприкой

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, стручку паприки
♦ 10 помидоров
♦ 5 болгарских перцев
♦ 80 г соли
♦ 50 г сахара
♦ 250 мл растительного масла

Овощи вымойте и очистите. Капусту и болгарские перцы нашинкуйте, помидоры, паприку мелко нарежьте. Паприку мелко порубите. Соедините овощи, добавьте сахар, соль, растительное масло и перемешайте. Полученную заправку тушите на медленном огне 10–15 мин. Переложите в банки, храните в прохладном месте.

Заправка из белокочанной капусты и базилика

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
♦ 500 г базилика
♦ 70 г соли
♦ зелень петрушки

Вилок капусты залейте водой и отваривайте 5 мин. Немного остудите, затем нашинкуйте. Зелень базилика и петрушки измельчите, морковь натрите на крупной терке. Зелень залейте небольшим количеством воды и варите 5 мин. Соедините капусту, морковь, зелень базилика и петрушки, посолите, перемешайте. Выложите овощи в стерилизованную банку, закройте пластиковой крышкой и храните в холодильнике.

Заправка из белокочанной капусты и майорана

♦ 0,5 вилка белокочанной капусты ♦ 2 моркови

- 1 болгарский перец
- 50 г соли
- зелень майорана

Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке. У болгарского перца удалите семена и нарежьте небольшими кусочками. Майоран измельчите. Соедините овощи, зелень, добавьте соль и перетрите. Выложите заправку в стерилизованную банку, закройте пластиковой крышкой и храните в холодильнике.

Заправка из брокколи с зеленым свежим горошком

- 500 г брокколи
- 200 г свежего зеленого горошка
- 80 г соли
- по 1 моркови, болгарскому перцу, головке репчатого лука
- 200 мл растительного масла

Капусту отваривайте в подсоленной воде 5 мин. Затем охладите и разберите на соцветия. У болгарского перца удалите семена и нарежьте небольшими кусочками. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами. Соедините капусту, морковь, лук, болгарский перец, посолите и обжарьте на растительном масле 5–10 мин. Затем добавьте зеленый горошек, перемешайте и тушите еще 5 мин.

Квашеная капуста

Белокочанная капуста, квашеная в деревянной кадке

- 2 вилка белокочанной капусты
- 60 г соли
- 200 г ржаной муки

Удалите у вилков капусты зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте. Деревянную кадку тщательно вымойте, высушите. Дно кадки посыпьте ржаной мукой, застелите зелеными капустными листьями. Наполните кадку капустой, сверху закройте зелеными капустными листьями, положите груз и оставьте на 5–7 суток при комнатной температуре. В процессе закваски несколько раз снимайте груз, зеленые листья капусты и прокалывайте капустную массу деревянным колышком. После исчезновения пены капуста готова к употреблению. Храните капусту в прохладном месте.

Белокочанная квашеная капуста в банке

- 1 вилок белокочанной капусты
- 40 г соли

Удалите у вилков капусты зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте. Добавьте соль и перетрите капусту до появления сока. Плотно набейте подготовленную банку капустой, сверху положите зеленые листья. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и выдержите в течение трех суток при комнатной температуре. По истечении указанного времени поставьте капусту в холодильник.

Скороспелая белокочанная квашеная капуста

- 1 вилок белокочанной капусты
- 30 г соли

Капусту тонко нашинкуйте, промойте в холодной воде. Затем опустите в кипящую воду на 3–5 мин. Откиньте капусту на дуршлаг, облейте холодной водой. Добавьте соль и перетрите капусту до появления сока. Плотно набейте подготовленную банку капустой, сверху положите зеленые листья. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и выдерживайте трое суток при комнатной температуре. После поставьте капусту в холодильник.

Квашеная белокочанная капуста с черносливом

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
- 50 г чернослива
- семена кориандра

Для заливки:
- 70 г соли
- 20 г сахара
- лавровый лист
- 500 мл воды

Капусту нарежьте крупными кусками, вырежьте кочерыжку. Морковь нарежьте тонкими кружочками. Чернослив залейте кипятком на 5–7 мин. Затем воду слейте. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте лавровый лист, соль и сахар. В подготовленную емкость выложите слоями капусту, морковь и чернослив. Посыпьте семенами кориандра и влейте горячую заливку. На капусту поставьте гнет и выдерживайте 3–5 дней при комнатной температуре. Затем поставьте в холодное место.

Белокочанная квашеная капуста в рассоле

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
- лавровый лист
- душистый перец горошком

Для заливки:
- 70 г соли
- 30 г сахара
- 1 л воды

Воду доведите до кипения. Добавьте соль, сахар, перемешайте до полного растворения. У капусты удалите верхние листья, вилок нашинкуйте. Морковь натрите на крупной терке. Соедините капусту и морковь, перемешайте и выложите в подготовленную банку. Сверху положите лавровый лист и душистый перец горошком. Влейте заливку, так чтобы она полностью закрыла капусту. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на трое суток при комнатной температуре. Если верхний слой капусты останется без рассола, примните капусту. По истечении трех суток поставьте капусту в холодильник.

Квашеная белокочанная капуста с антоновскими яблоками

- 1 вилок белокочанной капусты
- 45 г соли
- 2 яблока
- семена укропа

Удалите у вилков капусты зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте тонкими ломтиками. Соедините капусту, яблоки, семена укропа, посолите и перемешайте. На дно используемой посуды выложите зеленые листья. Капусту выкладывайте слоями, тщательно приминая каждый слой так, чтобы выступил сок. Сверху закройте зелеными капустными листьями, марлей. Закройте емкость деревянным кружком и поставьте гнет. Выдерживайте при комнатной температуре 3–4 дня. Храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста с морковью

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
- 50 г соли
- семена тмина

Удалите у вилков капусты зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте. Морковь нарежьте тонкими ломтиками. В глубокой емкости соедините капусту, морковь, семена тмина и соль. Перетирайте массу до растворения соли и появления обильного капустного сока. На дно используемой посуды выложите зеленые листья, заполните емкость капустой. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на трое суток при комнатной температуре. В этот период регулярно удаляйте пену и прокалывайте капустную массу деревянным колышком. Затем переложите капусту в стеклянную банку, закройте капустными листьями и крышкой. Храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста с острым перцем

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, красному острому перцу
♦ 10 г семян укропа
♦ 4 лавровых листа
♦ 3 горошины душистого перца

Для заливки:
♦ 70 г соли
♦ 30 г сахара
♦ 500 мл воды

Капусту и морковь тонко нашинкуйте. Соедините капусту, морковь, семена укропа и перемешайте, но не мните. В подготовленную банку выложите половину имеющегося лаврового листа и душистого перца горошком. Затем наполните банку капустой, сверху выложите оставшийся лавровый лист, душистый перец и мелко порубленный красный острый перец. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте сахар, соль, немного остудите. Влейте в капусту горячую заливку. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на трое суток при комнатной температуре. По истечении трех суток поставьте капусту в холодильник.

Квашеная белокочанная капуста с овощами

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, свекле, красному острому перцу, корню петрушки
♦ 3 зубчика чеснока
♦ зелень кинзы

Для заливки:
♦ 70 г соли
♦ 5 г корицы
♦ лавровый лист
♦ черный перец горошком
♦ 1 л воды

Морковь нарежьте тонкими кружочками, свеклу пластинами, корень петрушки крупными кусками, зелень кинзы, красный острый перец и чеснок порубите. С вилка капусты удалите зеленые листья и промойте их в холодной воде. Капусту нашинкуйте. На дно используемой емкости выложите листья капусты, затем поочередно выложите морковь, острый перец, капусту, свеклу. Сверху выложите корень петрушки, чеснок и посыпьте зеленью кинзы. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте черный перец горошком, лавровый лист, корицу, посолите и кипятите в течение 3–5 мин. Затем охладите и залейте ей капусту. Закройте капусту зелеными листьями, сверху марлей. Положите деревянный круг и гнет. Выдерживайте капусту 5 суток при температуре 15–18 ˚С. Затем поставьте в прохладное место.

Квашеная белокочанная капуста с болгарским перцем

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, помидору, кабачку, моркови
♦ 2 болгарских перца
♦ 5 зубчиков чеснока
♦ зелень петрушки, укропа

Для заливки:
♦ 90 г соли
♦ 250 мл воды

Вилок разрежьте на 4 части и бланшируйте в течение 5–7 мин в кипящей воде. Кабачок, морковь, помидоры нарежьте тонкими кружочками, чеснок, зелень укропа и петрушки мелко порубите. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль. Заливку охладите. В подготовленную емкость слоями выложите капусту, кабачок, помидоры, болгарский перец, нарезанный полукольцами. Каждый слой овощей пересыпайте смесью чеснока, зелени и моркови. Затем залейте овощи заливкой, положите гнет и выдерживайте трое суток при комнатной температуре. После поставьте в прохладное место.

Белокочанная капуста, квашеная вилками

- 10 вилков белокочанной капусты
- 200 г соли
- 6 корнеплодов моркови
- семена тмина

Удалите с вилков капусты зеленые листья. Половину имеющихся вилков тонко нашинкуйте. У целых вилков сделайте глубокие крестообразные надрезы у кочережки и засыпьте в них соль. Морковь натрите на крупной терке. Соедините нашинкованные овощи, посолите и перемешайте. На дно бочки выложите зеленые листья капусты, уложите целые вилки капусты. Пространство между ними плотно заполните нашинкованной капустой. Закройте капусту зелеными листьями, затем марлей. Сверху положите деревянный круг и гнет. Выдерживайте капусту 10–12 дней при температуре 15–18 °С. Затем поставьте бочку в прохладное место.

Белокочанная квашеная капуста без соли

- 1 вилок белокочанной капусты
- 100 г сушенной морской капусты
- 3 моркови
- семена тмина и укропа
- 200 мл бутилированной воды

Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке. Морскую капусту разотрите в порошок. Соедините все ингредиенты, кроме воды. Разотрите полученную смесь до появления капустного сока. Выложите в подготовленные стеклянные банки, плотно утрамбуйте. Сделайте в капустной массе глубокое отверстие, доходящее до дна банки. Влейте туда воду, закройте марлей, поставьте гнет и выдерживайте 3–4 суток при комнатной температуре.

Белокочанная капуста с яблоками и клюквой

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, яблоку ♦ 75 г соли

♦ 200 г клюквы

Удалите у вилков зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту и морковь тонко нашинкуйте, яблоко очистите от кожицы, удалите семена и натрите на крупной терке. Соедините яблоко, морковь, капусту, добавьте соль. Перетрите полученную массу до образования сока и заполните ей банки. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на трое суток при комнатной температуре. По истечении трех суток добавьте в капусту клюкву, перемешайте и храните в прохладном месте.

Белокочанная квашеная капуста с красным жгучим перцем

- 1 вилок белокочанной капусты
- 2 красных жгучих перца
- 5 зубчиков чеснока
- душистый перец горошком
- зелень укропа

Для заливки:
- 40 г соли
- 1 л воды

Вилок капусты разрежьте на 8 частей. Воду для заливки доведите до кипения, посолите. Сложите капусту в подготовленную банку, добавьте несколько зубчиков чеснока и влейте заливку. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость, положите гнет и оставьте на трое суток при комнатной температуре. Чеснок и жгучий перец пропустите через мясорубку. Слейте капустную заливку. Сделайте свежую заливку, промажьте капусту полученной жгучей смесью, затем вновь влейте заливку. Добавьте измельченную зелень укропа и душистый перец горошком. Поставьте капусту на 2 суток в прохладное место.

Квашеная консервированная белокочанная капуста

♦ 1 вилок белокочанной капусты

Для заливки:
♦ 60 г соли
♦ 15 г сахара
♦ 1 л воды

У капусты удалите верхние листья, вилок нашинкуйте. Воду для заливки нагрейте, но не доводите до кипения. Добавьте соль, сахар, перемешайте до полного растворения. Капусту выложите в подготовленную емкость. Влейте заливку, так чтобы она полностью закрыла капусту. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на трое суток при комнатной температуре. Если верхний слой капусты останется без рассола, примните капусту. По истечении трех суток поставьте в холодильник. Затем слейте капустный рассол, добавьте к нему соли и вновь залейте в банку. Банку с капустой стерилизуйте 10–15 мин. Затем закатайте.

Белокочанная квашеная капуста с корнем хрена и анисом

- 1 вилок белокочанной капусты
- 1 корень хрена
- 10 г аниса

Для заливки:
- 60 г соли
- 20 г сахара
- 400 мл воды

Корень хрена очистите и натрите на мелкой терке. Капусту тонко нашинкуйте. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль, сахар и кипятите 3–5 мин. Затем охладите. Соедините капусту, корень хрена, добавьте семена аниса и перемешайте. Влейте в капусту заливку, положите гнет и оставьте на трое суток при комнатной температуре. Ежедневно убирайте пену и делайте в капустной массе отверстия для выхода газа. Затем поставьте капусту в прохладное место.

Белокочанная квашеная капуста со свеклой

- 1 вилок белокочанной капусты
- по 100 г соли, ржаного хлеба
- по 2 моркови, свеклы
- лавровый лист
- листья смородины, вишни
- черный и душистый перец горошком

У капусты удалите верхние листья, вилок нашинкуйте. Свеклу и морковь натрите на крупной терке. В подготовленную емкость выложите раскрошенный ржаной хлеб, затем листья капусты. Соедините капусту, морковь, свеклу, посолите, добавьте лист смородины, вишни, специи и перетрите до появления сока. Плотно утрамбуйте капусту в подготовленную емкость. Положите гнет и оставьте на 3 дня при комнатной температуре. Ежедневно убирайте пену и делайте в капустной массе отверстия для выхода газа. Затем поставьте капусту в прохладное место.

Белокочанная капуста, квашеная кусками

- 2 вилка белокочанной капусты
- 120 г соли
- 1 морковь
- семена укропа, тмина

Один вилок капусты нашинкуйте, другой нарежьте крупными кусками поперек кочерыжки. Морковь натрите на крупной терке. Соедините нашинкованную капусту, морковь, семена укропа, тмина, посолите и перетрите до появления сока. На дно подготовленной емкости выложите немного нашинкованной капусты, затем выложите куски капусты. Пространство между кусками капусты заполните нашинкованной капустой и морковью. Поставьте гнет и оставьте капусту на 5 дней при комнатной температуре. Ежедневно снимайте гнет, перемешивайте капусту и снова плотно ее утрамбовывайте. После завершения процесса брожения храните капусту в прохладном месте.

Капуста, квашеная с яблоками и желтыми груздями

- 1 вилок белокочанной капусты
- 100 г соли
- 500 г желтых груздей
- по 2 яблока, моркови

Удалите у вилков зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте. Яблоки очистите от кожицы, удалите семена и нарежьте дольками. Грибы нарежьте тонкими пластинами, морковь натрите на крупной терке. Соедините капусту, яблоки, морковь, соль и перетрите до выделения сока. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и грузди. Поставьте гнет и храните в прохладном месте.

Белокочанная квашеная капуста с тыквой и рябиной

- 1 вилок белокочанной капусты
- 90 г соли
- 400 г очищенной тыквы
- 100 г рябины
- семена тмина
- красный молотый перец

Тыкву натрите на крупной терке. Капусту нашинкуйте. Рябину бланшируйте в кипящей воде 3–5 мин. Смешайте соль, семена тмина и красный молотый перец. Выложите в подготовленную емкость капусту, рябину и тыкву, присыпая солью со специями. Поставьте гнет и оставьте капусту на 3 дня при комнатной температуре. После завершения процесса брожения храните капусту в прохладном месте.

Белокочанная капуста квашеная с шампиньонами

- По 1 вилку белокочанной капусты, яблоку, моркови
- 110 г соли
- 400 г шампиньонов
- семена тмина

Капусту тонко нашинкуйте, грибы нарежьте тонкими пластинами. Яблоки очистите от кожицы, удалите семена и также нарежьте тонкими пластинами. Морковь натрите на крупной терке. Капусту и морковь перетрите с солью до появления сока. В подготовленную емкость слоями выложите капусту, яблоки и шампиньоны. Поставьте гнет и оставьте капусту на 3 дня при комнатной температуре. После завершения процесса брожения храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста с брусникой

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
- 80 г соли
- 200 г брусники

Удалите у вилков зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту и морковь тонко нашинкуйте. Соедините морковь, капусту, добавьте соль. Перетрите полученную массу до образования сока и заполните ей банки. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на трое суток при комнатной температуре. По истечении трех суток добавьте в капусту бруснику, перемешайте и храните в прохладном месте.

Белокочанная квашеная капуста с тыквой

- 1 вилок белокочанной капусты
- 80 г соли
- 400 г очищенной тыквы
- 100 г сахара
- зелень мяты, эстрагона

Тыкву нарежьте небольшими кусочками. Засыпьте сахаром и поставьте в прохладное место до выделения сока. Капусту нашинкуйте, зелень мяты и эстрагона мелко порубите. Овощи и зелень соедините, посолите. Выложите массу в подготовленную емкость. Поставьте гнет и оставьте капусту на 3 дня при комнатной температуре. После завершения процесса брожения храните капусту в прохладном месте.

Капуста, квашеная с яблоками и гранатом

- По 1 вилку краснокочанной капусты, моркови
- 70 г соли
- 3 граната
- семена укропа

С вилка капусты удалите верхние зеленые листья, вилок нашинкуйте. Морковь натрите на крупной терке. Капусту посолите и перетрите до появления сока. Добавьте морковь, семена укропа. Гранат очистите, высыпьте часть зерен на дно подготовленной емкости. Чередуйте слои капусты и граната. Капусту плотно утрамбуйте. Закройте верх капустными листьями, положите гнет и оставьте на 3–4 дня при комнатной температуре. По истечении четырех суток поставьте капусту в холодильник.

Квашеная белокочанная капуста с зеленым чаем

- ♦ 1 вилок белокочанной капусты
- ♦ 80 г соли
- ♦ 150 г зеленого крупнолистового чая
- ♦ 2 моркови

Удалите у вилков зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте, перетрите с солью. Морковь натрите на крупной терке. К капусте добавьте морковь, зеленый чай и перемешайте. Выложите капусту в подготовленную емкость, плотно утрамбуйте, закройте зелеными листьями, а затем марлей. Сверху положите гнет. Храните 3–4 дня при комнатной температуре, затем снимите гнет, сделайте несколько глубоких проколов в капустной массе. Вновь положите гнет и храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста с солеными огурцами

- 1 вилок белокочанной капусты
- 5 соленых огурцов
- семена укропа

Для заливки:
- 70 г соли
- 100 г сахара
- 400 мл воды

Капусту нашинкуйте. Огурцы натрите на крупной терке. Соедините капусту, соленые огурцы, добавьте семена укропа, соль и перемешайте. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль, сахар и кипящей заливкой залейте капусту и огурцы. Затем закройте марлей, поставьте груз и оставьте на 12–15 ч при комнатной температуре. Периодически капусту необходимо перемешивать или прокалывать деревянной палочкой для выхода излишков газа. Затем поставьте капусту в прохладное место.

Квашеная белокочанная капуста

- 1 вилок белокочанной капусты
- 2 моркови

Для заливки:
- 80 г соли
- 100 г сахара
- 500 мл воды

С вилка капусты удалите верхние зеленые листья, срежьте твердые прожилки. Разделите вилок на листья и оставьте при комнатной температуре на 10–12 ч. Затем сверните листы в рулетики и нарежьте их на кусочки не более 0,5 см шириной. Морковь натрите на крупной терке. Соедините морковь и капусту, плотно уложите ее в подготовленную емкость. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль и немного остудите. Залейте капусту. Выдерживайте 2–3 дня при комнатной температуре. Затем слейте заливку, добавьте в нее сахар. Капусту тщательно перемешайте, влейте заливку и вновь поставьте капусту в теплое помещение на сутки. По истечении суток уберите капусту в прохладное место.

Квашеная белокочанная фаршированная капуста

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, груше, яблоку

Для заливки:
♦ 80 г соли
♦ 50 мл кваса
♦ 500 мл воды

Капусту разрежьте на 4–6 частей, залейте на 5–7 мин кипятком. Затем откиньте на дуршлаг и дайте немного остыть. Морковь, грушу и яблоко нарежьте тонкими ломтиками. Между листьями капусты вложите ломтики моркови и фруктов. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль, квас. Залейте капусту, поставьте гнет и выдерживайте 5–6 дней при комнатной температуре. Затем храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста с семенами укропа

- 1 вилок белокочанной капусты
- 60 г соли
- 50 г семян укропа

Капусту нарежьте широкими полосками, добавьте семена укропа, соль, перемешайте. Оставьте на 2–3 ч при комнатной температуре. Выложите в подготовленную емкость. Выдерживайте 3–4 дня при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Белокочанная квашеная капуста с зелеными помидорами

- 1 вилок белокочанной капусты
- по 2 болгарских перца, зеленых помидора
- 100 мл растительного масла
- черный молотый перец

Для заливки:
- 80 г соли
- 110 г сахара
- 500 мл воды

Овощи вымойте и очистите. Капусту нашинкуйте. Болгарский перец нарежьте соломкой, зеленые помидоры небольшими кусочками. Соедините овощи, посолите, поперчите. Затем поставьте груз и выдержите в течение 12 ч при комнатной температуре. В воду для заливки добавьте соль, сахар доведите до кипения. Немного остудите, залейте капусту. Затем доведите до кипения растительное масло и вылейте его поверх рассола. Дайте капусте остыть, закройте крышкой и поставьте в прохладное место. Выдерживайте капусту сутки под гнетом при комнатной температуре. По истечении суток храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста со сливами

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ 300 г недозрелых слив

Для заливки:
♦ 70 г соли
♦ 100 г сахара
♦ 500 мл воды

Капусту нашинкуйте, из сливы удалите косточки и нарежьте дольками. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и сливы. Затем положите гнет и оставьте капусту до закисания. После слейте образовавшийся рассол, добавьте в него сахар и соль, доведите до кипения, процедите и вновь залейте. Выдерживайте капусту сутки при комнатной температуре. По истечении суток храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста с курагой

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови ♦ 50 г кураги
♦ семена кориандра
♦ лавровый лист

Для заливки:
♦ 70 г соли
♦ 100 г сахара
♦ 500 мл воды

Капусту нарежьте крупными кусками, вырежьте кочерыжку. Морковь нарежьте тонкими кружочками. Курагу залейте кипятком и оставьте на 5–7 мин. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте лавровый лист, соль и сахар. В подготовленную емкость выложите слоями капусту, морковь и курагу. Посыпьте семенами кориандра и залейте горячим рассолом. На капусту поставьте гнет и выдерживайте 3–5 дней при комнатной температуре. По истечении 5 суток храните в холодном месте.

Квашеная белокочанная капуста с виноградными листьями

- 1 вилок белокочанной капусты
- 70 г соли
- 50 г ягод можжевельника
- 10 виноградных листьев
- черный перец горошком

Листья винограда ошпарьте кипятком. Ягоды можжевельника растолките, капусту нашинкуйте. Соедините капусту, ягоды можжевельника, добавьте черный перец горошком и посолите. Капусту слегка перетрите, затем выложите в подготовленные банки, плотно утрамбовывая и перекладывая листьями винограда. Выдерживайте 3–4 дня при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Квашеная краснокочанная капуста

- 1 вилок краснокочанной капусты
- 60 г соли

Удалите у вилка верхние листья. Капусту нашинкуйте, добавьте соль. Слегка перетрите капусту. Затем выложите ее в подготовленные банки, плотно утрамбовывая. Сверху закройте капустными листьями, положите гнет. Оставьте на 7 дней при комнатной температуре. По истечении суток храните в прохладном месте.

Квашеная краснокочанная капуста с корой дуба

- 1 вилок краснокочанной капусты
- 60 г соли
- 30 г сахара
- 3–5 кусочков дубовой коры

Удалите у вилка верхние листья. Капусту нашинкуйте, добавьте сахар и соль. Слегка перетрите капусту. Дубовую кору ошпарьте кипятком. В подготовленную емкость на дно выложите несколько кусочков дубовой коры. Затем выложите капусту, плотно утрамбовывая. Положите оставшуюся кору. Сверху закройте капустными листьями, положите гнет. Выдерживайте капусту 7 дней при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Квашеная краснокочанная капуста с яблоками

♦ По 1 вилку краснокочанной капусты, головке репчатого лука
♦ 70 г соли
♦ 2 яблока
♦ семена укропа

Капусту нашинкуйте. Очистите яблоки от кожицы, удалите семена и нарежьте соломкой. Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. В капусту добавьте соль и слегка перетрите. Затем добавьте яблоко, лук и семена укропа, перемешайте. В подготовленную емкость выложите капусту, плотно утрамбовывая. Сверху закройте капусту марлей, поставьте гнет и выдерживайте 3–4 дня при комнатной температуре. Затем переставьте в прохладное место.

Квашеная краснокочанная капуста с виноградом

- ♦ 1 вилок краснокочанной капусты
- ♦ 80 г соли
- ♦ 500 г недозрелого зеленого винограда
- ♦ виноградные листья

С вилка капусты удалите верхние листья. Капусту нашинкуйте, добавьте соль и слегка перетрите. Листья винограда вымойте и обсушите. На дно подготовленной емкости выложите виноградные листья, затем слоями выложите капусту, чередуя ее с виноградом. Сверху закройте капусту виноградными листьями. Поставьте гнет и выдерживайте 3–4 дня при комнатной температуре. Затем переставьте в прохладное место еще на 3–4 дня.

Квашеная краснокочанная капуста с белокочанной капустой

- По 1 вилку краснокочанной, белокочанной капусты
- 80 г соли
- 4 моркови
- семена тмина

Капусту нашинкуйте соломкой. Морковь натрите на крупной терке. Соедините капусту и морковь, добавьте соль и слегка перетрите. В подготовленную емкость плотно утрамбуйте капусту, так чтобы выступил сок и поставьте на 10–12 дней. Периодически делайте в капустной массе глубокие проколы для выхода газа. Когда процесс брожения закончится, поставьте на капусту гнет и храните в прохладном месте.

Квашеная краснокочанная капуста с лимоном и медом

♦ По 1 вилку краснокочанной капусты, свекле, лимону, красному острому перцу
♦ 50 г меда
♦ зелень петрушки

Для заливки:
♦ 80 г соли
♦ 400 мл воды

Капусту нарежьте крупными кусками, свеклу очистите и нарежьте небольшими ломтиками. Зелень петрушки измельчите, мякоть лимона натрите на крупной терке. В капусту добавьте, свеклу, лимон, петрушку и перемешайте. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль, мед, острый перец и кипятите 3–5 мин. Затем процедите и залейте рассолом капусту. Поставьте гнет и выдерживайте 2–3 дня при комнатной температуре. Затем поставьте в холодное место.

Квашеная краснокочанная капуста со свеклой

- ♦ По 1 вилку краснокочанной капусты, свекле, корню хрена
- ♦ 4 зубчика чеснока
- ♦ зелень петрушки

Для заливки:
- ♦ 80 г соли
- ♦ 20 г сахара
- ♦ 500 мл воды

Вилок разрежьте на крупные куски, вырежьте кочерыжку. Корень хрена натрите на крупной терке, зубчики чеснока разрежьте на 2 части. Свеклу очистите и нарежьте небольшими кусочками, зелень петрушки измельчите. В подготовленной емкости смешайте капусту, свеклу, добавьте хрен, чеснок и петрушку. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль, сахар немного остудите. Горячую заливку влейте в капусту и поставьте ее на 6–7 дней в прохладное место. По истечении недели поставьте банку в холодильник.

Квашеная краснокочанная острая капуста

- По 1 вилку краснокочанной капусты, моркови
- 70 г соли
- 4 зубчика чеснока
- черный молотый перец

Вилок разрежьте на 4–6 частей, удалите кочерыжку. Морковь натрите на крупной терке, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Смешайте морковь, соль, перец, толченый чеснок. Острой смесью тщательно натрите капусту, приминая листья, чтобы выделился сок. Выложите капусту в подготовленную емкость, поставьте гнет. Выдерживайте 3–5 дней при комнатной температуре, затем поместите в прохладное место.

Квашеная краснокочанная капуста с сахаром

- 1 вилок краснокочанной капусты
- 70 г соли
- 30 г сахара

С вилка удалите верхние листья и вымойте их. Капусту нашинкуйте широкими полосками, затем добавьте соль, сахар и тщательно перемешайте. Оставьте капусту на 1–2 ч при комнатной температуре. Затем, выложите в подготовленные банки, плотно утрамбовывая. Сверху закройте капусту целыми листьями и накройте деревянным кружком. Положите гнет и выдерживайте при комнатной температуре 14 дней. По истечении двух недель храните в прохладном месте.

Квашеная краснокочанная капуста в пряном рассоле

- 1 вилок краснокочанной капусты
- лавровый лист
- душистый перец горошком

Для заливки:
- по 20 г соли, сахара
- 1 л воды

Воду для заливки нагрейте, но не доводите до кипения. Добавьте соль, сахар, перемешайте до полного растворения. У капусты удалите верхние листья, вилок нашинкуйте. Выложите капусту в подготовленную банку. Сверху положите лавровый лист и душистый перец горошком. Влейте заливку, так чтобы она полностью закрыла капусту. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на трое суток при комнатной температуре. Если верхний слой капусты останется без рассола, примните капусту. По истечении трех суток поставьте в холодильник.

Квашеная краснокочанная капуста с зернами укропа

- 1 вилок краснокочанной капусты
- 70 г соли
- 150 г зерен укропа
- 3 головки репчатого лука

Капусту нашинкуйте. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Соедините капусту, лук, добавьте укроп. Затем посолите и слегка перетрите. Выложите капусту в подготовленные банки. Положите гнет и выдерживайте при комнатной температуре 14 дней. Затем поставьте в прохладное место.

Белокочанная капуста с репчатым луком

- 1 вилок белокочанной капусты
- 90 г соли
- 5 головок репчатого лука
- 2 моркови
- лавровый лист
- черный перец горошком

Удалите с вилка верхние листья, вырежьте кочерыжку и нашинкуйте. Добавьте соль и перетрите. Морковь нарежьте тонкой соломкой, лук тонкими полукольцами. Смешайте овощи. Добавьте к ним черный перец горошком и лавровый лист. Выложите капусту в подготовленную емкость, тщательно утрамбуйте и поставьте гнет. Через 2–3 дня сделайте в капустной массе несколько глубоких проколов. Затем поставьте в прохладное место на 1–2 дня. По истечении двух дней храните в холодном месте.

Квашеная краснокочанная капуста с клюквой

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови ♦ 70 г соли
♦ 200 г клюквы

Удалите у вилков зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту и морковь тонко нашинкуйте. Соедините овощи, добавьте соль. Перетрите полученную массу до образования сока и заполните ей банки. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на 5 суток при комнатной температуре. По истечении указанного времени добавьте в капусту клюкву и храните в прохладном месте.

Краснокочанная квашеная капуста с корнем хрена

♦ По 1 вилку краснокочанной капусты, корню хрена

Для заливки:
♦ 70 г соли
♦ 40 г сахара
♦ 400 мл воды

Корень хрена очистите и натрите на мелкой терке. Капусту тонко нашинкуйте. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль, сахар и кипятите 3–5 мин. Затем процедите и охладите. Соедините капусту, корень хрена, перемешайте. Залейте капусту рассолом, положите гнет и оставьте на 10 дней при комнатной температуре. Ежедневно убирайте пену и делайте в капустной массе отверстия для выхода газа. Затем поставьте капусту в прохладное место.

Белокочанная капуста квашеная кочанами

♦ 10 вилков белокочанной капусты

Для заливки:
♦ 250 г соли
♦ 10 л воды

У вилков удалите зеленые листья. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль, затем немного охладите. Выложите на дно подготовленной емкости капустные листья. Уложите вилки, влейте заливку и закройте капустными листьями. Положите деревянный круг и гнет. Выдерживайте 10 дней при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место.

Квашеная краснокочанная капуста с болгарским перцем

♦ По 1 вилку краснокочанной капусты, моркови
♦ 2 болгарских перца
♦ 5 зубчиков чеснока
♦ зелень петрушки и укропа

Для заливки:
♦ 80 г соли
♦ 250 мл воды

Вилок разрежьте на 4 части и бланшируйте 5–7 мин в кипящей воде. Морковь нарежьте тонкими кружками, чеснок, зелень укропа и петрушки мелко порубите. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль. Затем заливку охладите. В подготовленную емкость слоями выложите капусту, морковь и болгарский перец. Каждый слой овощей пересыпайте смесью чеснока, зелени. Затем залейте овощи рассолом, положите гнет и выдерживайте 3 дня при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Квашеная пекинская капуста с грушей

♦ По 1 вилку пекинской капусты, груше, головке репчатого лука
♦ 70 г соли
♦ 100 г рисовой муки
♦ 80 г зеленого лука
♦ 30 г сахара
♦ 5 зубчиков чеснока
♦ 1 корень имбиря
♦ 1 л воды

Капусту промойте, разрежьте вдоль на две части и вырежьте кочерыжки. Затем опустите в холодную воду на 3–4 мин и натрите крупной солью. Залейте вилки прохладной водой, положите гнет и оставьте на 8–10 ч. Затем промойте капусту в холодной воде и откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. Рисовую муку залейте холодной водой (200 мл) размешайте и влейте в кипящую воду. Грушу очистите от кожицы, удалите семена и нарежьте соломкой, зеленый лук нарежьте кусками 3–4 см. толщиной, репчатый лук нарежьте тонкими полукольцами. Чеснок и имбирь пропустите через мясорубку, добавьте жгучий перец, сахар, рисовую воду и перемешайте. Соедините капусту, грушу и зеленый лук. Залейте полученной заливкой капусту и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем поставьте в холодильник на 3 дня.

Квашеная пекинская капуста с чесноком

- 2 вилка пекинской капусты
- 50 г соли
- 4 головки чеснока
- красный молотый перец

Вилки капусты разрежьте вдоль на 2–3 части. Тщательно натрите капустные листы солью. Выложите капусту в подготовленную емкость, не утрамбовывая. Выдерживайте капусту 1–2 суток при комнатной температуре. Затем промойте капусту в холодной воде, залейте ее чистой холодной водой и оставьте на 12 ч. После откиньте капусту на дуршлаг, чтобы стекла вода. Чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки, добавьте жгучий молотый перец и перемешайте. Натрите капусту полученной смесью, выложите в емкость и оставьте на сутки при комнатной температуре. За сутки 2–3 раза открывайте крышку, чтобы выпустить излишки газа. Затем поставьте капусту на 6–7 дней в прохладное место.

Квашеная пекинская капуста с дайконом

♦ По 1 вилку пекинской капусты, дайкону, головке репчатого лука, корню имбиря
♦ 70 г соли
♦ 100 г сахара
♦ 80 г зеленого лука
♦ 5 зубчиков чеснока
♦ красный молотый жгучий перец
♦ 1 л воды

Капусту промойте, разрежьте вдоль на две части и вырежьте кочерыжки. Затем опустите капусту в холодную воду на 3–4 мин и натрите крупной солью. Залейте вилки прохладной водой, положите гнет и оставьте на 8–10 ч. Затем промойте капусту в холодной воде и откиньте капусту на дуршлаг, чтобы стекла вода. Дайкон нарежьте тонкими ломтиками, зеленый лук нарежьте кусками 3–4 см толщиной. Репчатый лук нарежьте тонкими полукольцами. Чеснок и имбирь пропустите через мясорубку, добавьте жгучий перец, сахар, перемешайте. Соедините капусту, дайкон и зеленый лук. Полученной смесью натрите капусту и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем поставьте в холодильник.

Квашеная пекинская капуста с ананасом

♦ По 1 вилку пекинской капусты, зеленому перцу чили, красному перцу чили, головке репчатого лука, корню имбиря
♦ 70 г соли
♦ 2 головки чеснока
♦ 0,5 свежего ананаса

Капусту промойте, разрежьте вдоль на две части и вырежьте кочерыжки. Чеснок, зеленый перец чили, ананас, репчатый лук и очищенный корень имбиря измельчите с помощью блендера. Красные перцы чили измельчите и добавьте в полученную массу, посолите и перемешайте. Полученной смесью смажьте капусту и выдерживайте при комнатной температуре 2 дня. Затем поставьте на 2 дня в холодильник.

Квашеная пекинская капуста с приправой из маринованных анчоусов

♦ 2 вилка пекинской капусты
♦ 80 г соли
♦ 100 г красного молотого жгучего перца
♦ 4 головки чеснока

Для приправы:
♦ 400 г анчоусов
♦ 100 г сухой петрушки
♦ 10 г соли
♦ 2 зубчика чеснока
♦ по 100 мл лимонного сока, оливкового масла ♦ 20 мл 9 %-ного уксуса

Анчоусы вымойте, обсушите. Чеснок мелко нарежьте. Выложите анчоусы в подготовленную емкость, присыпая его чесноком, добавьте сухую петрушку, посолите, перемешайте и залейте лимонным соком. Сверху добавьте уксус и оливковое масло. Выдержите в течение суток в прохладном месте. Затем измельчите с помощью блендера. Вилки капусты разрежьте вдоль на 2–3 части. Тщательно натрите капустные листы солью. Выложите капусту в подготовленную емкость, не утрамбовывая. Выдерживайте капусту 1–2 суток при комнатной температуре. Затем промойте и залейте чистой холодной водой и оставьте на 12 ч. Затем откиньте капусту на дуршлаг, чтобы стекла вода. Чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки, добавьте жгучий молотый перец и перемешайте. Натрите капусту полученной смесью, залейте приправой из анчоусов. Выложите в емкость и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем поставьте на 6–7 дней в прохладное место.

Квашеная пекинская капуста

- По 2 вилка пекинской капусты, моркови
- по 1 перцу чили, корню имбиря
- 60 г соли
- 30 г сахара
- 30 мл винного рисового уксуса

Листья отделите от кочерыжки, тщательно вымойте и обсушите, нарежьте небольшими квадратами. Морковь нашинкуйте, из перца чили удалите семена и нарежьте небольшими кусочками. Корень имбиря очистите и нарежьте тонкими длинными полосками. В кастрюлю влейте рисовый уксус, добавьте имбирь, сахар и соль. Полученную смесь поставьте на слабый огонь и доведите до кипения. Соедините капусту, морковь, перец, залейте маринадом и перемешайте. Выдерживайте 6–8 ч при комнатной температуре. Затем храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста со свекольным соком

♦ 1 вилок белокочанной капусты

Для заливки:
♦ 30 г соли
♦ 150 мл свекольного сока
♦ 1 л воды

Вилок капусты разрежьте на 8 частей. Обдайте кипятком, затем дайте остыть. Воду для рассола доведите до кипения, добавьте соль и свекольный сок. Остудите. Выложите капусту в подготовленную емкость, залейте охлажденным рассолом. Поставьте гнет и выдерживайте при комнатной температуре 5–6 дней, затем храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста со шпинатом

- 1 вилок белокочанной капусты
- 4 зубчика чеснока
- зелень шпината

Для заливки:
- 80 г соли
- 2 л воды

Капусту тонко нашинкуйте, зелень шпината и чеснок мелко порубите. Воду для рассола доведите до кипения, добавьте соль и кипятите 5 мин. Затем остудите. Соедините капусту, шпинат, чеснок и перемешайте. Заполните подготовленную емкость капустой, залейте рассолом. Поставьте гнет и выдержите капусту при комнатной температуре 5–6 дней. Затем храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста с морковным соком

♦ 1 вилок белокочанной капусты

Для заливки:
♦ 30 г соли
♦ 150 мл морковного сока
♦ 1 л воды

Вилок капусты разрежьте на 8 частей. Обдайте кипятком, затем дайте остыть. Воду для рассола доведите до кипения, добавьте соль и морковный сок. Остудите. Выложите капусту в подготовленную емкость, залейте охлажденным рассолом. Поставьте гнет и выдерживайте капусту при комнатной температуре 5–6 дней, затем храните в прохладном месте.

Квашеная пекинская капуста с кедровыми орехами

- 3 вилка пекинской капусты
- 2 редьки
- по 1 груше, корню имбиря, головке чеснока
- 100 г кедровых орехов
- зелень петрушки
- зеленый лук

Для заливки:
- 100 г соли
- 1 л воды

Воду для рассола доведите до кипения, добавьте соль. Готовый рассол охладите. Вилки капусты разрежьте на 2–3 части и положите в соленую воду на 12 ч. Затем промойте под холодной водой и откиньте на дуршлаг. Редьку нашинкуйте тонкими кружками, петрушку и лук мелко порубите. Грушу нарежьте тонкими кружочками, чеснок и очищенный корень имбиря мелко порубите. Соедините редьку, петрушку, лук, чеснок, кедровые орешки и имбирь, тщательно перемешайте. Капусту выложите в подготовленную емкость. Затем добавьте рассол и залейте им капусту, сверху поставьте гнет и выдержите в течение 5 дней. Храните в прохладном месте.

Квашеная краснокочанная капуста с красным болгарским перцем

- 1 вилок краснокочанной капусты
- 2 болгарских перца
- 5 зубчиков чеснока
- зелень петрушки, укропа

Для заливки:
- 20 г соли
- 250 мл воды

Вилок разрежьте на 4 части и бланшируйте 5–7 мин в кипящей воде. Чеснок, зелень укропа и петрушки мелко порубите. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль, затем охладите. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и болгарский перец. Каждый слой овощей присыпайте смесью чеснока и зелени. Залейте овощи рассолом, положите гнет и выдерживайте 3 дня при комнатной температуре. По истечении 3 дней храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста с корицей и сельдереем

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, свекле, моркови, жгучему перцу
♦ 4 зубчика чеснока
♦ 2 корня сельдерея
♦ кинза
♦ зелень сельдерея

Для заливки:
♦ 40 г соли
♦ корица
♦ лавровый лист
♦ 2 л воды

Вилок капусты разрежьте на 6 частей. Морковь и корень сельдерея нарежьте тонкими кружками, свеклу пластинами. Зелень сельдерея, кинзу, чеснок и жгучий перец мелко порубите. В подготовленную емкость слоями выложите капусту, овощи и зелень. Воду для рассола доведите до кипения, добавьте корицу, лавровый лист, соль и кипятите 5 мин. Затем процедите и охладите. Залейте рассолом овощи, поставьте гнет. Выдерживайте капусту при комнатной температуре 5–6 дней, затем храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста со щавелем

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ 4 зубчика чеснока
♦ зелень щавеля

Для заливки:
♦ 80 г соли
♦ 2 л воды

Капусту тонко нашинкуйте, зелень щавеля и чеснок мелко порубите. Воду для рассола доведите до кипения, добавьте соль и кипятите 5 мин. Затем остудите. Соедините капусту, щавель, чеснок и перемешайте. Заполните подготовленную емкость смесью, залейте рассолом. Поставьте гнет и выдерживайте капусту при комнатной температуре 5–6 дней. Затем храните в прохладном месте.

Квашеная пекинская капуста

♦ По 1 вилку пекинской капусты, головке чеснока, корню имбиря
♦ 2 красных жгучих перца
♦ 30 г сахара
♦ зеленый лук
♦ 50 мл готового рыбного соуса

Для заливки:
♦ 50 г соли
♦ 2 л воды

Вилки капусты разрежьте вдоль на 2–3 части, удалите кочерыжку. Затем капусту нарежьте квадратными кусками. В кипящую воду для заливки добавьте соль, размешайте. Залейте капусту на 2–3 ч. Зеленый лук нарежьте кусочками, чеснок и очищенный корень имбиря натрите на крупной терке. Жгучий перец нарежьте мелкими кусочками. Соедините зеленый лук, имбирь, чеснок, добавьте жгучий перец, сахар, рыбный соус. Капусту вымойте в холодной воде, откиньте на дуршлаг. Добавьте капусту к полученной смеси, перемешайте и разложите по подготовленным банкам, слегка утрамбовывая. Выдерживайте капусту 2 дня при комнатной температуре, затем поставьте в холодильник.

Белокочанная квашеная капуста в медовом рассоле

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ лавровый лист
♦ душистый перец горошком

Для заливки:
♦ 80 г меда
♦ 30 г соли
♦ 1 л воды

Воду нагрейте, но не доводите до кипения. Добавьте соль, мед, перемешайте до полного растворения. У капусты удалите верхние листья, вилок нашинкуйте, выложите в подготовленную банку. Сверху положите лавровый лист и душистый перец горошком. Влейте рассол так, чтобы он полностью закрыл капусту. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на трое суток при комнатной температуре. Если верхний слой капусты останется без рассола, примните капусту. По истечении трех суток поставьте в холодильник.

Белокочанная квашеная капуста в горячем рассоле

♦ 1 вилок белокочанной капусты

Для заливки:
♦ 70 г соли
♦ лавровый лист
♦ гвоздика
♦ 2 л воды

У капусты удалите верхние листья, вилок нашинкуйте, выложите в подготовленную банку. Воду для рассола доведите до кипения, посолите, добавьте лавровый лист, гвоздику и кипятите 5 мин. Горячей заливкой залейте капусту. Выдерживайте 5 дней при комнатной температуре, затем храните в прохладном месте.

Квашеная кольраби с яблоком и зеленью

♦ По 1 крупной головке кольраби, яблоку ♦ 10 г соли
♦ 3 зубчика чеснока
♦ зелень базилика, укропа

Кольраби очистите от кожуры и нарежьте тонкими ломтиками. Яблоко очистите от кожицы, удалите семечки и нарежьте крупными ломтиками. Чеснок, зелень базилика и укропа мелко порубите. Капусту посолите и тщательно перетрите до появления сока. Затем добавьте чеснок, яблоко, зелень и перемешайте. Выложите кольраби в подготовленную банку, положите гнет. Выдерживайте 7–8 дней при комнатной температуре. Готовую капусту храните в холодильнике.

Квашеная белокочанная капуста с зеленью

- 1 вилок белокочанной капусты
- 4 зубчика чеснока
- зелень щавеля, укропа, петрушки

Для заливки:
- 80 г соли
- 2 л воды

Капусту тонко нашинкуйте, зелень щавеля, укропа, петрушки и чеснок мелко порубите. Воду для рассола доведите до кипения, добавьте соль и кипятите 5 мин. Затем остудите. Соедините капусту, зелень, чеснок и перемешайте. Заполните подготовленную емкость капустой, залейте рассолом. Поставьте гнет и выдерживайте капусту при комнатной температуре 5–6 дней. Затем храните в прохладном месте.

Острая квашеная белокочанная капуста с ананасом

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, зеленому перцу чили, красному перцу чили, головке репчатого лука, корню имбиря
♦ 2 головки чеснока
♦ 0,5 свежего ананаса
♦ 10 г соли

Капусту разберите на листья и нарежьте их квадратами. Чеснок, зеленый перец чили, ананас, репчатый лук и корень имбиря очистите и измельчите с помощью блендера. Красный перец чили измельчите и добавьте в полученную массу, посолите и перемешайте. Полученной смесью смажьте капусту и выдерживайте при комнатной температуре 5 дней. Затем поставьте в холодильник.

Белокочанная квашеная капуста в огуречном рассоле

- ♦ 1 вилок белокочанной капусты
- ♦ лавровый лист
- ♦ душистый перец горошком

Для рассола:
- ♦ 1 л огуречного рассола

У капусты удалите верхние листья, вилок нашинкуйте. Капусту выложите в подготовленную банку. Сверху положите лавровый лист и душистый перец горошком. Влейте огуречный рассол так, чтобы он полностью закрыл капусту. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на трое суток при комнатной температуре. Если верхний слой капусты останется без рассола, примните капусту. По истечении трех суток поставьте капусту в холодильник.

Квашеная белокочанная капуста с зелеными помидорами

- 1 вилок белокочанной капусты
- по 4 зеленых помидора, зубчика чеснока
- зелень петрушки, укропа

Для заливки:
- 20 г соли
- 250 мл воды

Вилок разрежьте на 4 части и бланшируйте 5–7 мин в кипящей воде. Помидоры нарежьте кружками. Чеснок, зелень укропа и петрушки мелко порубите. Воду для рассола доведите до кипения, добавьте соль. Рассол охладите. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и помидоры. Каждый слой овощей присыпайте смесью чеснока, зелени. Залейте овощи рассолом, положите гнет и выдерживайте 3 дня при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Квашеная савойская капуста с терносливом

- 1 вилок савойской капусты
- 300 г чернослива

Для заливки:
- 100 г сахара
- 40 г соли
- 500 мл воды

Капусту нашинкуйте, из чернослива удалите косточки и нарежьте дольками. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и чернослив. Положите гнет и оставьте капусту до закисания. Затем слейте образовавшийся рассол, добавьте в него сахар, доведите до кипения, процедите и вновь залейте капусту. Выдерживайте капусту 1 сутки при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место.

Квашеная кольраби с зелеными грушами и виноградом

- 1 крупная головка кольраби
- 10 г соли
- 3 зубчика чеснока
- 2 зеленых груши
- 100 г винограда

Кольраби очистите от кожуры, нарежьте тонкими ломтиками. Груши очистите от кожицы, удалите семечки и нарежьте крупными ломтиками. Чеснок мелко порубите. Капусту посолите и тщательно перетрите до появления сока. Добавьте чеснок, виноград, грушу и перемешайте. Выложите кольраби в подготовленную емкость, положите гнет. Выдерживайте 6–7 дней при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место на 20 дней. Готовую капусту храните в холодильнике.

Квашеная кольраби со свеклой и дайконом

- По 1 крупной головке кольраби, свекле, дайкону
- 10 г соли
- 2 зубчика чеснока

Кольраби, дайкон, свеклу очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Чеснок мелко порубите. Кольраби посолите, тщательно перетрите до появления сока. Добавьте чеснок, свеклу, дайкон и перемешайте. Выложите кольраби в подготовленную банку, положите гнет. Выдерживайте 10 дней при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место на 2 месяца. Во время процесса брожения регулярно удаляйте излишки сока. Готовую капусту храните в холодильнике.

Квашеная брюссельская капуста с корнем пастернака

♦ По 1 кг брюссельской капусты, корню пастернака

Для заливки:
♦ 60 г сахара
♦ 20 г соли
♦ 400 мл воды

Корень пастернака очистите, натрите на мелкой терке. Брюссельскую капусту залейте холодной водой и выдерживайте 2–3 ч. Затем воду слейте. Чистую воду доведите до кипения, посолите и 2–3 мин бланшируйте. Воду для заливки доведите до кипения, посолите, добавьте сахар. Подготовленную емкость плотно набейте капустой, присыпая тертым пастернаком, залейте рассолом. Сверху положите гнет и оставьте на 2–3 дня при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Квашеная белокочанная капуста с чесноком и репчатым луком

- 1 вилок белокочанной капусты
- 10 г соли
- 4 зубчика чеснока
- 2 головки репчатого лука
- красный молотый перец

Капусту нарежьте широкими полосами, посыпьте солью и оставьте на 2–3 ч при комнатной температуре. Чеснок и репчатый лук мелко порубите, добавьте красный перец и перемешайте. Полученной смесью смажьте капустные листы и выложите в подготовленную емкость. Сверху положите гнет и выдерживайте 3 дня при комнатной температуре. Затем храните в холодильнике.

Квашеная брюссельская капуста с голубикой

- 1 кг брюссельской капусты
- 100 г голубики

Для заливки:
- 60 г сахара
- 20 г соли
- 400 мл воды

Брюссельскую капусту залейте холодной водой и выдержите 2–3 ч. Затем воду слейте. Чистую воду доведите до кипения, посолите и 2–3 мин бланшируйте. Воду для заливки доведите до кипения, посолите, добавьте сахар. Подготовленную емкость плотно набейте капустой, пересыпая ягодами голубики, добавьте заливку. Сверху положите гнет и оставьте на 3–4 дня при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Белокочанная квашеная капуста с рябиной

- 1 вилок белокочанной капусты
- 20 г соли
- 100 г рябины
- семена тмина
- красный молотый перец

Рябину бланшируйте в кипящей воде 5–7 мин. Смешайте соль, семена тмина и красный молотый перец. Выложите в подготовленную емкость капусту и рябину, присыпая солью со специями. Поставьте гнет и оставьте капусту на 3 дня при комнатной температуре. После завершения процесса брожения храните капусту в прохладном месте.

Квашеная кольраби с зеленью

- 1 крупная головка кольраби
- 3 зубчика чеснока
- зелень укропа, петрушки
- 10 г соли

Кольраби очистите от кожуры, нарежьте тонкими ломтиками. Чеснок, зелень петрушки и укропа мелко порубите. Кольраби посолите, тщательно перетрите до появления сока. Затем добавьте чеснок, семена укропа, зелень и перемешайте. Выложите кольраби в подготовленную банку, положите гнет. Выдерживайте 15 дней при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место.

Квашеная кольраби

- 1 крупная головка кольраби
- 3 зубчика чеснока
- 10 г соли

Кольраби очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Чеснок мелко порубите. Капусту посолите, тщательно перетрите до появления сока. Затем добавьте чеснок и перемешайте. Выложите кольраби в подготовленную банку, положите гнет. Выдерживайте 7 дней при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место на 1,5 месяца. Готовую капусту храните в холодильнике. Во время процесса брожения своевременно удаляйте излишки сока.

Квашеная краснокочанная капуста с лаймом

♦ По 1 вилку краснокочанной капусты, головке репчатого лука
♦ 3 лайма
♦ 20 г соли
♦ семена укропа

Капусту нашинкуйте. Лайм, не очищая от кожуры, нарежьте ломтиками. Косточки удалите. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами. В капусту добавьте соль и слегка перетрите. Затем добавьте лайм, лук и семена укропа, перемешайте. В подготовленную емкость выложите капусту, плотно утрамбовывая. Сверху закройте марлей, поставьте гнет и выдержите 3–4 дня при комнатной температуре. Затем переставьте в прохладное место.

Квашеная кольраби с морковью

- По 1 крупной головке кольраби, моркови
- 3 зубчика чеснока
- 10 г соли

Кольраби очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Морковь натрите на крупной терке. Чеснок мелко порубите. Кольраби посолите, тщательно перетрите до появления сока. Затем добавьте чеснок, морковь и перемешайте. Выдерживайте 7 дней при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место на месяц. Готовую капусту храните в холодильнике.

Квашеная кольраби с семенами укропа

- 1 крупная головка кольраби
- 3 зубчика чеснока
- 100 г семян укропа
- 10 г соли

Кольраби очистите от кожуры, нарежьте тонкими ломтиками. Чеснок мелко порубите. Кольраби посолите, тщательно перетрите до появления сока. Затем добавьте чеснок, семена укропа и перемешайте. Выложите кольраби в подготовленную банку, положите гнет. Выдерживайте 15 дней при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место.

Квашеная кольраби с зелеными грушами

- 1 крупная головка кольраби
- 2 зеленых груши
- 3 зубчика чеснока
- 10 г соли

Кольраби очистите от кожуры, нарежьте тонкими ломтиками. Груши очистите от кожицы, удалите семечки и нарежьте крупными ломтиками. Чеснок мелко порубите. Кольраби посолите, тщательно перетрите до появления сока. Затем добавьте чеснок, грушу и перемешайте. Выложите кольраби в подготовленную емкость, положите гнет. Выдерживайте 6–7 дней при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место на 20 дней. Готовую капусту храните в холодильнике.

Квашеная кольраби с лавровым листом

- 1 крупная головка кольраби
- 3 зубчика чеснока

Для заливки:
- 10 г соли
- лавровый лист
- семена укропа
- душистый перец горошком

Кольраби очистите от кожуры и нарежьте тонкими ломтиками. Чеснок мелко порубите. Капусту посолите, тщательно перетрите до появления сока. Затем добавьте чеснок и перемешайте. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте лавровый лист, душистый перец горошком, семена укропа и кипятите 3–5 мин. Затем процедите и дайте немного остыть. Выложите кольраби в подготовленную банку, влейте заливку и положите гнет. Выдерживайте 15 дней при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место.

Квашеная кольраби с сахаром

- 1 крупная головка кольраби
- 20 г соли
- 10 г сахара

Для заливки:
- 5 г соли
- 250 мл воды

Кольраби очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Капусту посолите, добавьте сахар и тщательно перетрите до появления сока. Выложите кольраби в подготовленную емкость, влейте заливку, сверху положите гнет. Выдерживайте 7 дней при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место на 1,5 месяца. Готовую капусту храните в холодильнике.

Квашеная кольраби с яблоками

♦ По 1 крупной головке кольраби, яблоку ♦ 3 зубчика чеснока ♦ 10 г соли

Кольраби очистите от кожуры, нарежьте тонкими ломтиками. Яблоко очистите от кожицы, удалите семечки и нарежьте крупными ломтиками. Чеснок мелко порубите. Кольраби посолите, тщательно перетрите до появления сока. Добавьте чеснок, яблоко и перемешайте. Выложите кольраби в подготовленную банку, положите гнет. Выдерживайте 7–8 дней при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место.

Квашеная кольраби с зеленым виноградом

- 1 крупная головка кольраби
- 100 г зеленого винограда
- 10 г соли
- 2 зубчика чеснока

Кольраби очистите от кожуры, нарежьте тонкими ломтиками. Чеснок мелко порубите. Кольраби посолите, тщательно перетрите до появления сока. Добавьте чеснок, виноград и перемешайте. Выложите кольраби в подготовленную емкость, положите гнет. Выдерживайте 7 дней при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место.

Квашеная кольраби со свеклой

- По 1 крупной головке кольраби, свекле
- 2 зубчика чеснока
- 10 г соли

Кольраби и свеклу очистите, нарежьте тонкими ломтиками. Чеснок мелко порубите. Кольраби посолите, тщательно перетрите до появления сока. Добавьте чеснок, свеклу и перемешайте. Выложите кольраби в подготовленную банку, положите гнет. Выдерживайте 10 дней при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место на 2 месяца. Во время процесса брожения регулярно удаляйте излишки сока. Готовую капусту храните в холодильнике.

Квашеная черешковая капуста

- 1 вилок черешковой капусты
- по 2 головки репчатого лука, зубчика чеснока
- 10 г соли
- красный молотый перец

Капусту нарежьте широкими полосами, посыпьте солью и оставьте на 2–3 ч при комнатной температуре. Лук, чеснок мелко порубите, добавьте красный перец и перемешайте. Полученной смесью тщательно смажьте капустные листы и выложите в подготовленную емкость. Сверху положите гнет и выдерживайте 3 дня при комнатной температуре.

Квашеная краснокочанная капуста с чесноком

- 1 вилок краснокочанной капусты
- 4 зубчика чеснока
- 10 г соли
- красный молотый перец

Капусту нарежьте широкими полосами, посыпьте солью и оставьте на 2–3 ч при комнатной температуре. Чеснок мелко порубите, добавьте красный перец и перемешайте. Полученной смесью смажьте капустные листы и выложите в подготовленную емкость. Сверху положите гнет и выдерживайте 3 дня при комнатной температуре. Затем храните в холодильнике.

Квашеная белокочанной капуста в соке лайма

- 1 вилок белокочанной капусты
- 3 зубчика чеснока
- 30 г молотого корня имбиря
- 10 г соли
- 120 мл оливкового масла
- 100 мл сока лайма

Капусту нарежьте крупными кусками, не затрагивая листьев. Корень имбиря и чеснок измельчите с помощью блендера. Полученную массу смешайте с оливковым маслом и соком лайма. Выложите капусту в подготовленную емкость, залейте полученной смесью. Сверху поставьте груз и выдерживайте 12–18 ч в холодильнике. Храните в прохладном месте.

Квашеная цветная капуста со свеклой

- 2 вилка цветной капусты
- 4 зубчика чеснока
- по 1 свекле, моркови
- душистый и черный перец горошком

Для заливки:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- 1 л воды

Капусту вымойте, разберите на соцветия. Свеклу и морковь очистите, натрите на крупной терке. Зубчики чеснока мелко порубите. В воду для заливки добавьте сахар, соль, специи и доведите до кипения. Затем процедите и охладите. Соедините капусту, чеснок, свеклу, морковь. Выложите овощи в подготовленную емкость и добавьте заливку. Выдерживайте 6–7 дней при комнатной температуре. Затем накройте крышкой и поставьте в прохладное место.

Квашеная белокочанная капуста со свежими огурцами

- По 1 вилку белокочанной капусты, корню хрена
- 2 свежих огурца
- 4 зубчика чеснока
- 10 г соли
- листья смородины, вишни
- красный молотый перец

Капусту нарежьте широкими полосами, посыпьте солью и оставьте на 2–3 ч при комнатной температуре. Лук, чеснок, хрен, мелко порубите, добавьте красный перец и перемешайте. Огурцы нарежьте крупными кусками. Полученной смесью обильно смажьте капустные листы и огурцы и поместите в подготовленную емкость. Сверху выложите листья вишни, смородины. Положите гнет и выдерживайте 3 дня при комнатной температуре.

Квашеная белокочанная капуста со свежими помидорами

- По 1 вилку белокочанной капусты, корню хрена
- 2 свежих помидора
- 4 зубчика чеснока
- 10 г соли
- листья смородины, вишни
- красный молотый перец

Капусту нарежьте широкими полосами, посыпьте солью и оставьте на 2–3 ч при комнатной температуре. Лук, чеснок, хрен, мелко порубите, добавьте красный перец и перемешайте. Помидоры нарежьте крупными кусками. Полученной смесью тщательно смажьте капустные листы и поместите в подготовленную емкость, чередуя с помидорами. Сверху выложите листья вишни, смородины. Положите гнет и выдерживайте 3 дня при комнатной температуре.

Квашеная цветная капуста с чесноком

- 2 вилка цветной капусты
- 4 зубчика чеснока
- душистый перец горошком
- черный перец горошком

Для заливки:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- 1 л воды

Капусту вымойте, разберите на соцветия. Зубчики чеснока мелко порубите. В воду для заливки добавьте сахар, соль, специи и доведите до кипения. Процедите и охладите. Выложите капусту в подготовленную емкость и добавьте заливку. Выдерживайте 6–7 дней при комнатной температуре. Затем накройте крышкой и поставьте в прохладное место.

Квашеная цветная капуста

♦ 1 вилок цветной капусты

Для заливки:
♦ 20 г соли
♦ 10 г сахара
♦ 5 г лимонной кислоты
♦ 500 л воды

Цветную капусту разделите на соцветия, вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Воду доведите до кипения, добавьте лимонную кислоту и бланшируйте в ней капусту 5–7 мин. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль, сахар. Затем процедите и остудите. Капусту плотно уложите в подготовленную емкость, добавьте заливку и положите гнет. Выдерживайте 2–3 дня при комнатной температуре. Затем переставьте в прохладное место.

Квашеная цветная капуста с овощами

♦ По 1 вилку цветной капусты, моркови, свекле, красному острому перцу, корню петрушки
♦ 3 зубчика чеснока
♦ зелень кинзы

Для заливки:
♦ 30 г соли
♦ лавровый лист
♦ корица
♦ черный перец горошком
♦ 1 л воды

Цветную капусту разделите на соцветия, вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Морковь нарежьте тонкими кружочками, свеклу пластинами, корень петрушки крупными кусками, зелень кинзы, красный острый перец и чеснок порубите. На дно подготовленной емкости выложите поочередно морковь, острый перец, капусту, свеклу. Сверху выложите корень петрушки, чеснок и посыпьте зеленью кинзы. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте черный перец горошком, лавровый лист, корицу, посолите и кипятите 3–5 мин. Затем охладите и залейте ей капусту. Сверху положите деревянный круг и гнет. Выдерживайте капусту 2–3 дня при температуре 15–18 ˚С. После уберите в прохладное место.

Квашеная цветная капуста с морковью

- По 1 вилку цветной капусты, моркови
- зелень укропа, сельдерея
- виноградные листья

Для заливки:
- 20 г соли
- черный перец горошком
- 500 мл воды

Цветную капусту разделите на соцветия, вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Морковь нарежьте тонкой соломкой. Листья винограда ошпарьте кипятком, зелень укропа и сельдерея мелко порубите. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль, черный перец горошком. Кипятите 3–5 мин, затем процедите и остудите. Выложите в подготовленную емкость листья винограда, зелень укропа и сельдерея. Затем, чередуя, выложите слои капусты и моркови. Добавьте заливку и положите гнет. Выдерживайте 2–3 дня при комнатной температуре. Затем переставьте в прохладное место.

Квашеная савойская капуста

- 1 вилок савойской капусты
- 10 г соли
- зелень укропа

Капусту нашинкуйте, добавьте соль и слегка перетрите. Зелень укропа мелко порубите. Соедините капусту, укроп и выложите в подготовленную емкость. Закройте марлей, поставьте гнет. Выдерживайте 9–12 дней при комнатной температуре. Готовую капусту храните в холодильнике.

Квашеная савойская капуста с клюквой

- 1 вилок савойской капусты
- 10 г соли
- 100 г клюквы
- зелень укропа

Клюкву тщательно вымойте и обсушите. Капусту нашинкуйте, добавьте соль и слегка перетрите. Зелень укропа мелко порубите. Соедините капусту, укроп, клюкву и выложите в подготовленную емкость. Закройте капусту марлей, поставьте гнет. Выдерживайте 9–12 дней при комнатной температуре. Готовую капусту храните в холодильнике.

Квашеная брюссельская капуста

♦ 1 кг брюссельской капусты

Для заливки:
♦ 20 г соли
♦ 1 л воды

Вилки брюссельской капусты залейте холодной водой и выдерживайте 2–3 ч. Затем воду слейте. Чистую воду доведите до кипения, посолите и 2–3 мин бланшируйте. Воду для заливки доведите до кипения, посолите. Подготовленную емкость плотно набейте капустой, добавьте заливку. Сверху положите гнет и оставьте на 2–3 дня при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Квашеная брюссельская капуста с пряными травами

♦ 1 кг брюссельской капусты
♦ зелень укропа, петрушки, сельдерея

Для заливки:
♦ 20 г соли
♦ 1 л воды

Зелень укропа, петрушки, сельдерея мелко порубите. Вилки брюссельской капусты залейте холодной водой и выдерживайте 2–3 ч. Затем воду слейте. Чистую воду доведите до кипения, посолите и 2–3 мин бланшируйте. Воду для заливки доведите до кипения, посолите. Подготовленную емкость плотно набейте капустой, чередуя ее смесью пряных трав. Добавьте заливку. Сверху положите гнет и оставьте на 2–3 дня при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Белокочанная квашеная капуста с калиной

- 1 вилок белокочанной капусты
- 100 г калины
- 20 г соли
- семена тмина
- красный молотый перец

Калину бланшируйте в кипящей воде 1–2 мин. Смешайте соль, семена тмина и красный молотый перец. Выложите в подготовленную емкость капусту и калину, присыпая солью со специями. Поставьте гнет и оставьте на 3 дня при комнатной температуре. После завершения процесса брожения храните капусту в прохладном месте.

Квашеная кольраби с вешенками

- 1 головка кольраби
- 400 г вешенок
- лимонная кислота

Для заливки:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- 50 мл сыворотки
- 1 л воды

Грибы нарежьте небольшими кусочками. В воду добавьте соль, лимонную кислоту и доведите до кипения. В кипящую воду положите вешенки и варите 10–15 мин. Готовые грибы вымойте в прохладной воде. В подготовленную емкость слоями выложите нарезанную тонкими ломтиками капусту и грибы. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте сахар, соль. Затем охладите заливку добавьте сыворотку. Готовую заливку влейте в грибы и капусту. Положите гнет и выдерживайте при комнатной температуре 3–4 дня. Затем поставьте в холодильник. Через 20 дней блюдо будет готово к употреблению.

Квашеная белокочанная капуста с кизилом

- 1 вилок белокочанной капусты
- 200 г кизила

Для заливки:
- 20 г соли
- 10 г сахара
- 500 мл воды

Капусту нашинкуйте. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и кизил. Сверху положите гнет и оставьте капусту до закисания. Затем слейте образовавшийся рассол, добавьте в него сахар, доведите до кипения, процедите и вновь залейте капусту. Выдерживайте капусту 3 суток при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место.

Квашеная белокочанная капуста с терносливом

- 1 вилок белокочанной капусты
- 300 г терносливa

Для заливки:
- 20 г соли
- 10 г сахара
- 500 мл воды

Капусту нашинкуйте, из тернослива удалите косточки и нарежьте дольками. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и тернослив. Сверху положите гнет и оставьте капусту до закисания. Слейте образовавшийся рассол, добавьте в него сахар, доведите до кипения, процедите и вновь залейте капусту. Выдерживайте капусту сутки при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место.

Капуста белокочанная, квашеная с рыжиками

- 1 вилок белокочанной капусты
- 20 г соли
- 500 г рыжиков
- по 2 яблока, моркови

Удалите у вилков зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте. Рыжики залейте водой, доведите до кипения и варите 10–15 мин. Затем воду слейте, грибы остудите. Грибы нарежьте тонкими пластинами, морковь натрите на крупной терке. Соедините капусту, морковь, посолите и перетрите до выделения сока. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и рыжики. Поставьте гнет и храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста с ежевикой

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
- 200 г ежевики
- зелень мяты

Для заливки:
- 20 г соли
- 80 г меда
- 500 мл воды

Удалите у вилков зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту и морковь тонко нашинкуйте. Соедините морковь, капусту, добавьте соль. Перетрите полученную массу до образования сока и заполните ей банки, добавляя ежевику и веточки мяты. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте мед, соль. Затем остудите и залейте капусту. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на 3 суток при комнатной температуре. По истечении 3 суток поставьте в прохладное место.

Квашеная брюссельская капуста с корнем хрена

♦ По 1 кг брюссельской капусты, корню хрена

Для рассола:
♦ 30 г соли
♦ 20 г сахара
♦ 400 мл воды

Корень хрена очистите и натрите на мелкой терке. Вилки брюссельской капусты залейте холодной водой и выдерживайте 2–3 ч. Затем воду слейте. Чистую воду доведите до кипения, посолите и 2–3 мин бланшируйте. Воду для рассола доведите до кипения, посолите. Подготовленную емкость плотно набейте капустой, присыпая тертым хреном, залейте рассолом. Сверху положите гнет и оставьте на 2–3 дня при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Квашеная белокочанная капуста с морошкой

- 1 вилок белокочанной капусты
- 10 г соли
- 200 г морошки

Удалите у вилков зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте, посолите, и перетрите полученную массу до образования сока, заполните ей банки. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на 3 суток при комнатной температуре. По истечении 3 суток добавьте в капусту морошку, перемешайте и храните в прохладном месте.

Квашеная белокочанная капуста с картофелем

♦ По 1 вилку капусты, клубню картофеля
♦ 100 г ржаного хлеба
♦ семена тмина

Для заливки:
♦ 30 г соли
♦ 1 л воды

Удалите у вилков зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте и перетрите с солью.

Картофель очистите, нарежьте тонкими кружками. На дно подготовленной емкость выложите хлеб, нарезанный кусочками и кружки картофеля. Затем заполните емкость капустой. В холодную воду всыпьте соль и тщательно размешайте. Залейте полученным рассолом капусту. Сверху поставьте гнет и выдерживайте 3–4 дня при комнатной температуре. Затем уберите в прохладное место.

Квашеная краснокочанная капуста с айвой

♦ По 1 вилку краснокочанной капусты, головке репчатого лука
♦ 10 г соли
♦ 2 айвы
♦ семена укропа

Капусту нашинкуйте. Очистите айву от кожицы, удалите семена и нарежьте соломкой. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами. В капусту добавьте соль и слегка перетрите. Добавьте айву, лук и семена укропа, перемешайте. В подготовленную емкость выложите капусту, плотно утрамбовывая. Сверху закройте марлей, поставьте гнет и выдерживайте 3–4 дня при комнатной температуре. Затем переставьте в прохладное место.

Квашеная краснокочанная капуста с апельсином

♦ По 1 вилку краснокочанной капусты, апельсину, головке репчатого лука
♦ 10 г соли
♦ семена укропа

Капусту нашинкуйте. Апельсин, не очищая от кожуры, нарежьте ломтиками. Косточки удалите. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами. В капусту добавьте соль и слегка перетрите. Добавьте апельсин, лук и семена укропа, перемешайте. В подготовленную емкость выложите капусту, плотно утрамбовывая. Сверху закройте марлей, поставьте гнет и выдерживайте 3–4 дня при комнатной температуре. Затем переставьте в прохладное место.

Квашеная брюссельская капуста с болгарским перцем

- 1 кг брюссельской капусты
- 2 болгарских перца

Для заливки:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- 400 мл воды

Вилки брюссельской капусты залейте холодной водой на 2–3 ч. Затем воду слейте. Чистую воду доведите до кипения, посолите и 2–3 мин бланшируйте. Воду для заливки доведите до кипения, посолите, добавьте сахар. Удалите из болгарского перца семена и нашинкуйте. Подготовленную емкость плотно набейте капустой, присыпая рубленым перцем, добавьте заливку. Сверху положите гнет и оставьте на 3–4 дня при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Капуста белокочанная, квашеная с лисичками

- 1 вилок белокочанной капусты
- 10 г соли
- по 2 яблока, моркови
- 300 г лисичек

Удалите у вилков зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте. Лисички залейте водой, доведите до кипения и варите 10–15 мин. Затем воду слейте, грибы остудите. Грибы нарежьте крупными кусочками, морковь натрите на крупной терке. Соедините капусту, морковь, соль и перетрите до выделения сока. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и грибы. Поставьте гнет и храните в прохладном месте.

Квашеная брюссельская капуста с укропом

- 1 кг брюссельской капусты
- 100 г семян укропа

Для заливки:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- 400 мл воды

Вилки брюссельской капусты залейте холодной водой на 2–3 ч. Затем воду слейте. Чистую воду доведите до кипения, посолите и 2–3 мин бланшируйте капусту. Воду для заливки доведите до кипения, посолите, добавьте сахар. Подготовленную емкость набейте капустой, присыпая семенами укропа, добавьте заливку. Сверху положите гнет и оставьте на 2–3 дня при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Квашеная брюссельская капуста с патиссоном

- 1 кг брюссельской капусты
- 1 патиссон

Для заливки:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- 400 мл воды

Кочанчики брюссельской капусты залейте холодной водой на 2–3 ч. Затем воду слейте. Чистую воду доведите до кипения, посолите и 2–3 мин бланшируйте капусту. Воду для рассола доведите до кипения, посолите, добавьте сахар. Патиссон очистите от кожицы, нарежьте тонкими пластинками. Подготовленную емкость заполните капустой и нарезанным патиссоном. Залейте рассолом. Сверху положите гнет и оставьте на 4–5 дней при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Маринованная капуста

Маринованная брюссельская капуста

- 1 кг брюссельской капусты
- душистый перец горошком

Для маринада:
- 40 г соли
- 30 г сахара
- 150 мл 9 %-ного уксуса
- 1 л воды

Кочанчики отварите в подсоленной воде до мягкости. Затем воду слейте, уложите капусту в подготовленные банки, добавьте черный перец горошком. В воду для маринада добавьте уксус, сахар, соль и доведите до кипения. Залейте овощи, накройте крышками и стерилизуйте 25 мин. Затем банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

Маринованная белокочанная капуста с овощами

- 1 небольшой вилок белокочанной капусты
- по 4 огурца, помидора
- по 3 болгарских перца, зубчика чеснока
- 2 головки репчатого лука

Для маринада:
- 80 г соли
- 50 г сахара
- 100 мл 9 %-ного уксуса
- 1,5 л воды

Овощи вымойте и очистите. Огурцы, помидоры, болгарский перец, лук, чеснок нарежьте крупными кусками. Капустные листы нарежьте квадратами. Воду доведите до кипения, добавьте уксус, сахар, соль и кипятите 2–3 мин. Овощи выложите в подготовленные банки, залейте маринадом и стерилизуйте 30 мин. Затем закатайте и оставьте до полного остывания.

Маринованная краснокочанная капуста с яблоками

♦ По 1 вилку краснокочанной капусты, головке репчатого лука, корню хрена
♦ 5 яблок твердых сортов

Для маринада:
♦ 30 г соли
♦ 20 г сахара
♦ 150 мл растительного масла
♦ 100 мл 9 %-ного уксуса
♦ гвоздика
♦ 500 мл воды

Удалите верхние листья, кочерыжку, капусту тонко нашинкуйте. Яблоки нарежьте небольшими ломтиками. Корень хрена очистите, натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами. Соедините капусту, яблоки, лук. Воду для маринада доведите до кипения, положите сахар, соль, специи, влейте уксус и кипятите 5 мин. Разложите овощи по банкам, залейте маринадом и стерилизуйте 30 мин. Закатайте банки.

Белокочанная капуста, маринованная с грибами

- По 1 вилку белокочанной капусты, головке репчатого лука
- 2 болгарских перца
- 250 г шампиньонов
- гвоздика
- душистый перец горошком
- черный молотый перец
- соль

Для маринада:
- 40 г соли
- 30 г сахара
- 150 мл 9 %-ного уксуса
- 1 л воды

Шампиньоны нарежьте крупными кусками и опустите на 5 мин в подсоленную кипящую воду, затем промойте под холодной водой и обсушите. Капусту нарежьте тонкими длинными полосками, опустите в подсоленный кипяток, добавьте уксус и варите 10 мин. Болгарский перец также нарежьте полосками и варите 10 мин в подсоленном кипятке. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте соль, сахар, уксус. Овощи смешайте, добавьте лук, нарезанный кольцами, выложите в подготовленные банки, добавьте пряности и залейте маринадом. Стерилизуйте 15–20 мин. Затем закатайте.

Маринованная брюссельская капуста с луком

- 1 кг брюссельской капусты
- 3 головки репчатого лука

Для маринада:
- 50 г соли
- 40 г сахара
- 2 горошины черного перца
- 150 мл 9 %-ного уксуса
- 1 л воды

Капусту вымойте. Воду доведите до кипения, посолите и отварите капусту до мягкости. Затем отвар слейте и процедите, капусту немного остудите. Уложите кочанчики в подготовленные банки. Капустный отвар доведите до кипения, добавьте перец горошком, уксус, сахар, соль. Залейте маринадом капусту, накройте крышками и стерилизуйте 30 мин, затем закатайте и оставьте до полного остывания.

Маринованная белокочанная капуста с репчатым луком

- По 1 вилку белокочанной капусты, болгарскому перцу
- по 2 моркови, головки репчатого лука

Для маринада:
- 80 г соли
- 50 г сахара
- 100 мл 9 %-ного уксуса
- 1,5 л воды

Овощи вымойте и очистите. Капусту нарежьте крупными кусками, морковь тонкими кружочками, болгарский перец соломкой, репчатый лук полукольцами. В подготовленные банки выложите овощи. Воду доведите до кипения, добавьте соль, сахар, влейте уксус, кипятите маринад 5–7 мин. Залейте горячим маринадом овощи и стерилизуйте 20 мин. Банки закатайте, храните в прохладном месте.

Маринованная цветная капуста со стручковой фасолью

- 1 кг цветной капусты
- по 1 головке репчатого лука, моркови
- 300 г стручковой фасоли
- 4 помидора
- по 3 огурца, зубчика чеснока

Для маринада:
- 70 г соли
- 50 г сахара
- 50 мл 9 %-ного уксуса
- гвоздика
- душистый перец горошком
- 1,2 л воды

Морковь и огурцы нарежьте кружками, фасоль кусочками. Цветную капусту разберите на соцветия. Овощи выложите в подготовленные банки. В воду добавьте гвоздику, душистый перец горошком, уксус, соль и сахар. Кипятите 5 мин. Горячим маринадом залейте овощи. Стерилизуйте 20 мин. Затем закатайте банки.

Маринованная белокочанная капуста с чесноком

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови ♦ 1 головка чеснока

Для маринада:
♦ 40 г соли
♦ 30 г сахара
♦ 200 мл растительного масла
♦ 150 мл 9 %-ного уксуса
♦ 1 л воды

Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Воду доведите до кипения, добавьте соль, растительное масло и уксус. Залейте горячим маринадом овощи и оставьте их до полного остывания. Затем поставьте в прохладное место на 1–2 ч.

Маринованная белокочанная капуста с хреном

- 1 вилок белокочанной капусты
- 2 корня хрена

Для маринада:
- 80 г соли
- 50 г сахара
- 80 мл 9 %-ного уксуса
- 1,5 л воды

Корень хрена очистите, натрите на мелкой терке. Вырежьте из капустного вилка кочерыжку. В глубокую кастрюлю влейте воду, посолите, доведите до кипения и опустите в кипяток вилок капусты. Варите 5 мин. Капусту немного охладите, разберите на листья, твердые прожилки слегка отбейте. Выложите на капустные листы натертый хрен, сверните трубочкой и уложите в подготовленные банки. В кипящую воду добавьте сахар, уксус и соль. Полученным маринадом залейте овощи и стерилизуйте 30–35 мин. Затем закатайте.

Острая маринованная капуста

- По 1 кочану пекинской капусты, острому красному перцу
- 3 зубчика чеснока

Для маринада:
- 50 г соли
- 30 г сахара
- 100 мл 9 %-ного уксуса
- 500 мл воды

Воду для маринада доведите до кипения, затем добавьте соль, сахар, уксус. Капусту нарежьте крупными кусками. Острый перец и чеснок пропустите через мясорубку. Капусту перемешайте с полученной острой смесью. Залейте маринадом и стерилизуйте банки 20 мин. Затем закатайте и храните в прохладном месте.

Маринованная пекинская капуста с болгарским перцем

- По 2 кочана пекинской капусты, головки репчатого лука
- 3 болгарских перца
- 1 острый перец

Для маринада:
- 50 г соли
- 30 г сахара
- 50 мл яблочного уксуса
- 1,2 л воды

Пекинскую капусту разберите на отдельные листья и нарежьте крупными кусками. Репчатый лук нарежьте полукольцами. У болгарского перца удалите семена и нарежьте его соломкой. В воду для маринада добавьте яблочный уксус, соль, сахар и доведите до кипения. В подготовленные банки выложите овощи, залейте кипящим маринадом, стерилизуйте 20 мин и закатайте.

Маринованная белокочанная капуста со смородиновым листом

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, корню хрена, красному жгучему перцу
♦ 2 зубчика чеснока
♦ 20 листьев смородины
♦ зелень петрушки
♦ семена эстрагона

Для маринада:
♦ 70 г соли
♦ 50 г сахара
♦ 200 мл 9 %-ного уксуса
♦ 1 л воды

Капусту тонко нашинкуйте, корень хрена пропустите через мясорубку, зубчики чеснока мелко порубите. В воду для маринада добавьте сахар и соль, доведите до кипения, затем охладите и влейте уксус. В подготовленные банки на дно выложите листья смородины, измельченную зелень петрушки, семена эстрагона и жгучий перец, нарезанный кусочками. Уложите капусту, залейте маринадом. Храните в прохладном месте.

Маринованная белокочанная капуста по-абхазски

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, свекле, моркови ♦ 6 зубчиков чеснока

Для маринада:
♦ 80 г соли
♦ 50 г сахара
♦ 1 острый перец
♦ 50 мл 9 %-ного уксуса
♦ душистый перец горошком
♦ 2 л воды

Вилок разрежьте на 4 части, разберите на листья и нарежьте их квадратами. Свеклу и морковь натрите на крупной терке, мелко порубите и добавьте к капусте. В подготовленные банки выложите капусту, свеклу и морковь, так, чтобы сверху оказался слой свеклы. В воду для маринада добавьте сахар, соль, лавровый лист, душистый перец горошком и мелко нарубленный острый перец. Доведите маринад до кипения. Затем добавьте укус, маринад немного охладите, залейте им капусту. Оставьте банки до полного остывания при комнатной температуре.

Маринованная белокочанная капуста с морковью и красным молотым перцем

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
- 4 зубчика чеснока
- красный молотый перец

Для маринада:
- 70 г соли
- 50 г сахара
- 100 мл растительного масла
- 50 мл 9 %-ного уксуса
- лавровый лист
- 1,5 л воды

Капустные листы нарежьте квадратами, морковь кружочками, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки, перец мелко нарежьте. Соедините капусту и морковь, поперчите и перемешайте. В подготовленные банки выложите овощи, добавьте лавровый лист. В воду для маринада добавьте сахар, соль, растительное масло и укус. Маринад доведите до кипения и залейте им капусту. Выдержите при комнатной температуре 2–3 ч. Храните в холодильнике.

Маринованная белокочанная капуста с клюквой

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ 2 моркови
♦ 400 г клюквы

Для маринада:
♦ 120 г меда
♦ 30 г соли
♦ 120 мл 9 %-ного уксуса
♦ 400 мл воды

Ягоды вымойте, капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке. В глубокой посуде соедините клюкву, капусту и морковь. В воду для маринада добавьте мед, соль, уксус и доведите до кипения. Затем маринад остудите, залейте им подготовленные овощи и клюкву. Закройте крышкой, положите груз и поставьте в прохладное место на 1–2 дня. Капуста готова.

Маринованная белокочанная капуста с маслятами

- 1 вилок белокочанной капусты
- 4 головки репчатого лука
- 2 моркови
- 500 г маслят

Для маринада:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- 500 мл растительного масла
- 250 мл 9 %-ного уксуса

Грибы отварите до готовности, промойте, обсушите и нарежьте небольшими кусочками. Капусту тонко нашинкуйте, лук нарежьте кольцами, морковь натрите на мелкой терке. Лук и морковь обжарьте на растительном масле 2–3 мин, добавьте капусту, грибы и посолите. Тушите на медленном огне 25–30 мин. Затем немного остудите, добавьте уксус, сахар и перемешайте. Разложите смесь в стерилизованные банки, влейте растительное масло и закатайте.

Маринованная белокочанная капуста с зеленью

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ зелень петрушки, укропа

Для маринада:
♦ 30 г соли
♦ 20 г сахара
♦ по 100 мл 9 %-ного уксуса, растительного масла
♦ 500 мл воды

У капусты удалите верхние листья, капусту мелко нашинкуйте и перетрите вместе с солью. Затем поставьте капусту на 1–2 ч в прохладное место. Воду доведите до кипения, залейте ей капусту и дайте постоять 1 ч. Затем воду слейте, добавьте растительное масло, сахар, измельченную зелень укропа и петрушки, уксус и перемешайте. Поставьте в прохладное место на 30 мин. Храните в холодильнике.

Маринованная белокочанная капуста с яблоками

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови ♦ 3 яблока кислых сортов

Для маринада:
♦ 50 г соли
♦ 30 г сахара
♦ 100 мл 9 %-ного уксуса
♦ черный и душистый перец горошком
♦ семена тмина
♦ 800 мл воды

Капусту тонко нашинкуйте, яблоки и морковь натрите на крупной терке. В воду для маринада добавьте соль, сахар, уксус и размешайте до полного растворения сахара и соли. В глубокой посуде соедините капусту, яблоки, морковь, добавьте семена тмина, черный перец горошком, душистый перец горошком. Залейте маринадом, перемешайте. Храните готовую капусту в холодильнике.

Белокочанная капуста, маринованная со сливой

♦ 1 вилок белокочанной капусты
♦ 200 г сливы
♦ семена аниса

Для маринада:
♦ 40 г соли
♦ 30 г сахара
♦ 150 мл 9 %-ного уксуса
♦ 800 мл воды

Капусту нашинкуйте, залейте кипятком на 15 мин. Затем воду слейте, капусту откиньте на дуршлаг. У сливы удалите косточки и нарежьте их тонкими ломтиками. В воду добавьте сахар, уксус и соль. Доведите до кипения. В подготовленные банки выложите капусту и сливу, посыпьте семенами аниса и залейте маринадом. Поставьте в холодильник на хранение.

Белокочанная капуста в медово-горчичном маринаде

♦ 1 вилок белокочанной капусты

Для маринада:
♦ по 100 г меда, горчицы
♦ 50 г соли
♦ 150 мл 9 %-ного уксуса
♦ черный молотый перец
♦ 400 мл воды

Воду для маринада доведите до кипения, добавьте мед, горчицу, соль. Затем в остывший маринад влейте уксус. Капусту отварите 5 мин в подсоленной воде, нарежьте квадратными кусочками и поперчите. Залейте маринадом, перемешайте и поставьте в прохладное место на 12 ч.

Пекинская капуста в апельсиновом маринаде

♦ 1 кочан пекинской капусты

Для маринада:
♦ 50 г апельсиновой цедры
♦ 30 г соли
♦ 4 зубчика чеснока
♦ 150 мл апельсинового сока
♦ 100 мл яблочного уксуса
♦ по 50 мл соевого соуса, растительного масла
♦ сушеный тимьян

Капусту тонко нашинкуйте, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. В глубокой емкости смешайте уксус, апельсиновый сок, соевый соус, растительное масло, тимьян и цедру лимона. Маринад перемешайте и заправьте им капусту. Поставьте в прохладное место на 1–2 ч. Капуста готова.

Маринованное овощное ассорти

♦ По 200 г капусты брокколи, цветной капусты ♦ по 1 болгарскому перцу, огурцу, моркови

Для маринада:
♦ по 50 г соли, сухой горчицы
♦ 30 г сахара
♦ 2 зубчика чеснока
♦ 100 мл красного винного уксуса
♦ 150 мл оливкового масла
♦ зелень базилика, майорана, орегано
♦ черный молотый перец

Цветную капусту и брокколи отварите 1–2 мин в подсоленной кипящей воде, затем воду слейте, капусту откиньте на дуршлаг. Болгарский перец, огурец, морковь нарежьте маленькими кусочками. Зелень базилика, майорана и орегано измельчите. Чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки и добавьте к зелени. Затем добавьте сахар, горчицу, посолите, поперчите, влейте оливковое масло, винный уксус и тщательно перемешайте. Полученной смесью залейте овощи и поставьте в прохладное место на 1–2 ч.

Пекинская капуста в лимонном маринаде

♦ 1 кочан пекинской капусты

Для маринада:
♦ по 30 г соли, меда
♦ 10 г молотого кумина
♦ 100 мл оливкового масла
♦ 50 мл лимонного сока
♦ кайенский перец

Капусту нашинкуйте. В глубокой емкости смешайте мед, лимонный сок, добавьте кайенский перец, молотый кумин и соль. Полученную смесь тщательно взбейте, постепенно вливая оливковое масло. Затем полученный маринад охладите, заправьте им капусту и поставьте в прохладное место на 1–2 ч. Капуста готова.

Краснокочанная капуста, маринованная с грейпфрутом

♦ 1 вилок краснокочанной капусты

Для маринада:
♦ 3 грейпфрута
♦ по 20 г соли, сахара
♦ 150 г клюквы
♦ зелень мяты
♦ 250 мл воды

Грейпфруты очистите от цедры. Цедру одного грейпфрута нарежьте полосками. Из мякоти грейпфрута выжмите сок. В воду для маринада всыпьте сахар и варите на медленном огне до полного растворения. Добавьте цедру грейпфрута и варите 15–20 мин, постоянно помешивая. Затем добавьте грейпфрутовый сок, клюкву и варите 10 мин. Маринад остудите, процедите, добавьте измельченную мяту. Залейте охлажденным маринадом капусту и поставьте в холодильник на 2–3 ч.

Пекинская капуста, маринованная в дижонской горчице

♦ 1 кочан пекинской капусты

Для маринада:
♦ по 150 г дижонской горчицы, хариссы
♦ по 50 г соли, меда
♦ 150 мл яблочного уксуса
♦ 100 мл кленового сиропа

Капусту положите в кипящую воду и варите 5–7 мин. Отделите листья и нарежьте их квадратами. В емкости смешайте уксус, мед, кленовый сироп, горчицу и хариссу. Полученный соус добавьте к капусте, перемешайте и поставьте в холодильник на 12 ч.

Белокочанная капуста с базиликом и мятой

♦ 1 вилок белокочанной капусты

Для маринада:
♦ 40 г соли
♦ 8 зубчиков чеснока
♦ 200 мл оливкового масла
♦ зелень базилика, мяты
♦ красный молотый перец

Зелень мяты, базилика и чеснок мелко порубите. Смешайте зелень и чеснок, поперчите, посолите. Капусту нашинкуйте. В подготовленные банки влейте оливковое масло, слоями, чередуя, выложите капусту и зелень. Поставьте на 24 ч в холодильник.

Острая пекинская капуста

♦ 1 кочан пекинской капусты

Для маринада:
♦ 60 г соли
♦ 40 г сахара
♦ 3 зубчика чеснока
♦ по 1 редьке, головке репчатого лука, корню имбиря, яблоку, груше
♦ 1 л воды

Пекинскую капусту разрежьте на 4 части, вырежьте кочерыжку и нарежьте крупными кусками. В воду для маринада добавьте соль и размешайте до полного растворения соли. Залейте полученным рассолом капусту, перемешайте и оставьте на 4–5 ч. Яблоко и грушу очистите от кожицы, удалите семена. С помощью блендера измельчите яблоко, грушу, редьку, имбирь, чеснок и репчатый лук. Полученную массу перемешайте, добавьте молотый красный перец, сахар и перемешайте. Капусту промойте под холодной водой, откиньте на дуршлаг. В маринад из овощей и фруктов добавьте капусту, перемешайте и поставьте в прохладное место на 48 ч.

Белокочанная капуста с розмарином

♦ 1 вилок белокочанной капусты

Для маринада:
♦ по 50 г стебля розмарина, соли
♦ 3 зубчика чеснока
♦ 100 мл оливкового масла
♦ 50 мл бальзамического уксуса
♦ черный молотый перец

Капусту поместите в кипящую воду и варите 5–7 мин. Затем отделите листья и нарежьте их квадратами. Чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. В емкости смешайте бальзамический уксус, оливковое масло, чеснок, перец, соль и измельченный стебель розмарина. Добавьте полученный маринад в капусту и поставьте в холодильник на 12 ч.

Маринованная кольраби с морковью

- По 1 головке кольраби, моркови
- кинза

Для маринада:
- 70 г соли
- 30 г сахара
- 150 мл лимонного сока
- 50 мл 9 %-ного укуса
- 200 мл воды

Кольраби и морковь очистите, нарежьте тонкой соломкой. Кинзу мелко порубите. В воду для маринада влейте лимонный сок, уксус, всыпьте сахар, посолите и тщательно перемешайте. Соедините кольраби, морковь, кинзу и уложите в подготовленные емкости. Залейте полученным маринадом и поставьте на 3–4 дня в холодильник.

Белокочанная капуста со специями

♦ 1 вилок белокочанной капусты

Для маринада:
♦ 30 г соли
♦ 20 г сахара
♦ 250 мл 9 %-ного уксуса
♦ лавровый лист
♦ 500 мл воды

Капусту нашинкуйте и перетрите с солью. Поставьте капусту на 1–2 ч в прохладное место. Затем слейте излишки сока, разложите в подготовленные банки. В воду для маринада влейте уксус, сахар, добавьте лавровый лист и доведите до кипения. Затем охладите и залейте им капусту. Банку закройте пергаментной бумагой и поставьте в холодильник на 4–5 дней.

Цветная капуста в белом вине

♦ 1 кг цветной капусты

Для маринада:
♦ по 50 г дижонской горчицы, соли
♦ 2 зубчика чеснока
♦ 200 мл сухого белого вина
♦ по 50 мл лимонного сока, оливкового масла
♦ черный молотый перец
♦ зелень розмарина

Капусту отварите 5–7 мин в подсоленной кипящей воде, затем откиньте на дуршлаг и остудите. Чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. В емкости смешайте вино, лимонный сок, оливковое масло, горчицу, розмарин и чеснок. Поперчите, посолите и перемешайте. Полученным маринадом залейте капусту, перемешайте и поставьте в холодильник на 6 ч.

Маринованная кольраби с чесноком

- По 1 головке кольраби, чеснока
- лавровый лист
- душистый перец горошком

Для маринада:
- 70 г соли
- 40 г сахара
- 120 мл 9 %-ного укуса
- 1 л воды

Кольраби и чеснок очистите. Зубчики чеснока разрежьте на 2 части. Кольраби нарежьте тонкими ломтиками. Залейте водой, добавьте уксус и варите 20 мин. Затем остудите в этом же отваре, воду слейте и процедите. Выложите кольраби и чеснок в подготовленную емкость. Вновь доведите отвар до кипения, добавьте лавровый лист, душистый перец горошком, сахар, соль. Кипятите 1–2 мин, затем немного остудите и добавьте уксус. Залейте полученным маринадом капусту, накройте крышкой и охладите. Поставьте в холодильник на 3–4 дня.

Пекинская капуста в маринаде из розмарина

♦ 1 кочан пекинской капусты
Для маринада:
♦ 1 головка чеснока
♦ 70 г соли
♦ 100 мл лимонного сока
♦ 50 мл растительного масла
♦ зелень розмарина
♦ душистый перец горошком

Розмарин и чеснок мелко порубите, перец горошком разотрите. Соедините розмарин, чеснок, добавьте перец, лимонный сок, растительное масло, соль и перемешайте. Капусту тонко нашинкуйте, залейте полученным маринадом и поставьте в холодильник на сутки. Храните в прохладном месте.

Маринованная кольраби с репчатым луком

- По 1 головке кольраби, репчатого лука
- черный перец горошком

Для маринада:
- 60 г соли
- 30 г сахара
- 150 мл 9 %-ного уксуса
- 600 мл воды

Кольраби очистите и нарежьте тонкой соломкой. Воду доведите до кипения и варите кольраби в течение 7–8 мин. Затем откиньте капусту на дуршлаг и остудите. Репчатый лук мелко порубите. Воду для маринада доведите до кипения, затем добавьте соль, сахар. Маринад остудите, влейте уксус. В подготовленную емкость выложите кольраби, лук, черный перец горошком и залейте маринадом. Затем закройте крышкой и стерилизуйте 20–25 мин. Готовую капусту храните в прохладном месте.

Белокочанная капуста в яблочном маринаде

♦ 1 вилок белокочанной капусты

Для маринада:
♦ по 50 г меда, соли
♦ 1 головка репчатого лука
♦ 150 мл растительного масла
♦ 100 мл 9 %-ного уксуса
♦ черный молотый перец

Яблоки очистите от кожицы, удалите семена и натрите на крупной терке. Лук натрите на крупной терке. Соедините яблоки, лук, добавьте мед, растительное масло, уксус и посолите. Перемешайте до получения однородной массы. Капусту отварите 5 мин в подсоленной воде, затем нарежьте квадратными кусочками. Залейте маринадом, перемешайте и поставьте в прохладное место на 12 ч. Капуста готова.

Маринованная кольраби с семенами горчицы

♦ 1 головка кольраби

Для маринада:
♦ 70 г соли
♦ 10 г желтых горчичных семян
♦ 150 мл 9 %-ного укуса
♦ лавровый лист
♦ душистый перец горошком
♦ красный молотый перец
♦ 800 мл воды

Кольраби очистите, нарежьте тонкими кружками, опустите на 3–5 мин в кипящую воду. Затем ополосните капусту в холодной воде и выложите на полотенце. В воду для маринада добавьте семена горчицы, душистый перец, молотый красный перец, лавровый лист, соль и кипятите 2–3 мин. Затем немного остудите и влейте уксус. Выложите кольраби в подготовленные банки и залейте маринадом. Накройте крышками и стерилизуйте 15–20 мин. Остудите и храните в холодильнике.

Маринованная кольраби с укропом

- 1 головка кольраби
- зелень укропа

Для маринада:
- 50 г соли
- 30 г сахара
- 50 мл 9 %-ного уксуса
- 500 мл воды

Кольраби очистите и нарежьте небольшими дольками. Зелень укропа мелко порубите. В воду влейте 1 ч. л. уксуса, доведите до кипения. Варите капусту в кипящей воде 5–7 мин. Затем откиньте на дуршлаг и остудите. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль, затем остудите и влейте уксус. Капусту выложите в подготовленную емкость, залейте маринадом. Сверху положите зелень укропа. Храните в холодильнике.

Пекинская капуста в белом вине

♦ По 1 вилку пекинской капусты, моркови, головке репчатого лука, зубчику чеснока

Для маринада:
♦ 50 г соли
♦ 400 мл белого сухого вина
♦ 200 мл растительного масла
♦ зелень петрушки
♦ лавровый лист
♦ душистый перец горошком

Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки, репчатый лук нарежьте полукольцами. Овощи соедините. В белое вино добавьте растительное масло, измельченную зелень петрушки, посолите, добавьте лавровый лист и душистый перец. Полученным маринадом залейте капусту и поставьте в прохладное место на 24 ч. Капуста готова.

Пекинская капуста в соевом соусе

♦ 1 кочан пекинской капусты

Для маринада:
♦ 50 г соли
♦ 30 г сахара
♦ 2 зубчика чеснока
♦ 150 мл соевого соуса
♦ 100 мл лимонного сока
♦ сушеный базилик
♦ черный молотый перец

Капусту нарежьте крупными кусками. Чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Соедините лимонный сок, соль, сахар, черный молотый перец, базилик, соевый соус, измельченный чеснок и перемешайте. Полученным маринадом залейте капусту и поставьте в прохладное место на 24 ч.

Маринованная кольраби с грецкими орехами

- По 1 головке кольраби, свекле
- 200 г ядер грецких орехов

Для маринада:
- 85 г соли
- 50 г сахара
- 1 красный жгучий перец
- 5 зубчиков чеснока
- кинза
- 500 мл воды

Кольраби и свеклу очистите и нарежьте соломкой. Капусту на 30 мин залейте кипятком, затем на 1–2 мин холодной водой и обсушите. Чеснок, жгучий перец и кинзу мелко порубите. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте смесь чеснока, перца и кинзы, сахар, соль и кипятите 5 мин. Выложите кольраби и свеклу в подготовленную емкость, залейте полученным маринадом. Закройте крышкой и поставьте на 5–6 дней в прохладное место. Затем добавьте измельченные орехи и перемешайте. Храните в прохладном месте.

Маринованная кольраби с базиликом и эстрагоном

♦ 1 головка кольраби
♦ зелень базилика и эстрагона

Для маринада:
♦ 60 г соли
♦ 20 г сахара
♦ 50 мл 9 %-го уксуса
♦ 500 мл воды

Кольраби очистите, нарежьте небольшими дольками. Зелень базилика и эстрагона мелко порубите. Воду доведите до кипения. Варите капусту в кипящей воде 5–7 мин. Затем откиньте на дуршлаг и остудите. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль, затем остудите и влейте уксус. На дно подготовленной емкости выложите эстрагон, затем капусту и залейте маринадом. Сверху положите зелень базилика. Остудите и храните в холодильнике.

Маринованная кольраби с кунжутным маслом

- 1 головка кольраби
- 4 зубчика чеснока
- по 50 мл кунжутного масла, растительного масла

Для маринада:
- 60 г соли
- 20 г сахара
- 120 мл 9 %-ного уксуса
- лавровый лист
- 500 л воды

Зубчики чеснока разрежьте на 2 части. В воду для маринада добавьте уксус, лавровый лист, сахар, соль, чеснок, доведите до кипения. Далее влейте в маринад растительное и кунжутное масло. Кольраби очистите, нарежьте тонкими кружками. Выложите капусту в подготовленные емкости, залейте маринадом, закройте крышками и поставьте в прохладное, темное место на сутки.

Маринованная кольраби с черной смородиной

- 1 головка кольраби
- 150 г черной смородины

Для маринада:
- 70 г соли
- 30 г сахара
- 150 мл 9 %-ного укуса
- 800 мл воды

Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль и кипятите 2–3 мин. Затем остудите. Капусту очистите, нарежьте тонкими кружками. В воду добавьте уксус и варите кольраби 5–7 мин. Затем откиньте на дуршлаг и остудите. Смородину вымойте. Выложите капусту и смородину в подготовленную емкость и залейте маринадом. Поставьте в холодильник на 3–4 дня.

Маринованная кольраби с редисом

♦ 1 головка кольраби
♦ 4 редиса
♦ зелень петрушки

Для маринада:
♦ 90 г соли
♦ 50 г сахара
♦ 150 мл лимонного сока
♦ 50 мл 9 %-ного укуса
♦ 200 мл воды

Кольраби очистите, нарежьте тонкой соломкой. Редис нарежьте тонкими кружками. Зелень петрушки мелко порубите. В воду для маринада влейте лимонный сок, уксус, положите сахар, посолите и тщательно перемешайте. Соедините кольраби, морковь, зелень петрушки и выложите в подготовленные емкости. Залейте полученным маринадом и поставьте на 3–4 дня в холодильник.

Кольраби в маринаде из брусники

♦ 1 головка кольраби

Для маринада:
♦ 300 г брусники
♦ 65 г соли
♦ 30 г сахара
♦ 120 мл 9 %-ного укуса
♦ душистый перец горошком
♦ 1 л воды

Кольраби очистите, нарежьте соломкой. Опустите капусту на 3–5 мин в кипящую воду. Затем сполосните в холодной воде и выложите на полотенце. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте бруснику, сахар, душистый перец горошком, соль и кипятите 5 мин. Остудите, влейте уксус. В подготовленные емкости выложите кольраби и залейте маринадом. Закройте банки крышками и стерилизуйте 15–20 мин. Храните в прохладном месте.

Маринованная кольраби с крыжовником

- 1 головка кольраби
- 150 г крыжовника

Для маринада:
- 70 г соли
- 30 г сахара
- 150 мл 9 %-ного укуса
- 800 мл воды

Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль и кипятите 2–3 мин. Затем остудите. Капусту очистите, нарежьте тонкими кружками. В воду добавьте уксус, кольраби и варите 5–7 мин. Далее откиньте на дуршлаг и остудите. Крыжовник вымойте. Выложите капусту и крыжовник в подготовленную емкость и залейте маринадом. Поставьте в холодильник на 3–4 дня. Храните в прохладном месте.

Маринованная кольраби с семенами тмина

- 1 головка кольраби
- семена тмина

Для маринада:
- 60 г соли
- 30 г сахара
- 50 мл 9 %-ного уксуса
- 500 мл воды

Кольраби очистите, нарежьте небольшими дольками. В воду добавьте уксус, доведите до кипения. Отваривайте капусту в кипящей воде 5–7 мин. Затем откиньте на дуршлаг и остудите. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль. Остудите и добавьте уксус. Капусту выложите в подготовленную емкость, присыпая семенами тмина, и залейте маринадом. Храните в холодильнике.

Маринованная кольраби со свеклой

- По 1 головке кольраби, моркови
- кинза

Для маринада:
- 65 г соли
- 30 г сахара
- 150 мл лимонного сока
- 50 мл 9 %-ного укуса
- 200 мл воды

Кольраби и свеклу очистите, нарежьте тонкой соломкой. Кинзу мелко порубите. В воду для маринада добавьте лимонный сок, уксус, сахар, посолите и тщательно перемешайте. Соедините капусту, свеклу, кинзу и выложите в подготовленные емкости. Залейте полученным маринадом и поставьте на 3–4 дня в холодильник.

Маринованная кольраби с яблоками

- 1 головка кольраби
- 2 зеленых яблока
- зелень петрушки

Для маринада:
- 70 г соли
- 30 г сахара
- 150 мл лимонного сока
- 50 мл 9 %-ного укуса
- 200 мл воды

Кольраби очистите, нарежьте тонкой соломкой. Очистите яблоки, удалите сердцевину и нарежьте тонкими кружками. Зелень петрушки мелко порубите. В воду для маринада влейте лимонный сок, уксус, сахар, посолите и тщательно перемешайте. Соедините кольраби, яблоки, зелень петрушки и выложите в подготовленные емкости. Залейте полученным маринадом и поставьте на 3–4 дня в холодильник.

Маринованная кольраби с базиликом и дайконом

♦ По 1 головке кольраби, дайкону
♦ зелень базилика

Для маринада:
♦ 65 г соли
♦ 30 г сахара
♦ 100 мл 9 %-ного уксуса
♦ 500 мл воды

Кольраби и дайкон очистите, нарежьте небольшими дольками. Зелень базилика мелко нарежьте. В воду добавьте 50 мл уксус, доведите до кипения. Отваривайте капусту в кипящей воде 5–7 мин. Затем откиньте на дуршлаг и остудите. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль, затем остудите и влейте оставшийся уксус. На дно подготовленной емкости выложите базилик, затем капусту, дайкон и залейте маринадом. Сверху положите зелень базилика. Храните в холодильнике.

Брюссельская капуста в винном уксусе

♦ 1 кг брюссельской капусты

Для маринада:
♦ 60 г соли
♦ 80 г сахара
♦ 5 гвоздик
♦ 4 листа смородины
♦ эстрагон
♦ душистый перец горошком
♦ по 250 мл воды, винного уксуса

Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль, пряности и кипятите 10 мин. Затем охладите до комнатной температуры и влейте уксус. Капусту отваривайте в подсоленной воде 5 мин, обсушите бумажными полотенцами. В подготовленную емкость выложите капусту, залейте маринадом и стерилизуйте 6–10 мин. Охладите и поставьте в холодильник на сутки.

Маринованная брюссельская капуста

- 1 кг брюссельской капусты
- по 2 моркови, болгарских перца
- по 1 зубчику чеснока, корню сельдерея
- лавровый лист
- душистый перец горошком

Для маринада:
- 80 г соли
- 50 г сахара
- по 200 мл растительного масла, 9 %-ного уксуса
- 1 л воды

Морковь и корень сельдерея очистите, нарежьте тонкими кружочками. У болгарского перца удалите семена и нарежьте соломкой. Капусту залейте водой, доведите до кипения, варите 2–3 мин. Затем добавьте морковь, корень сельдерея, перец и варите еще 1 мин. Овощной отвар слейте и процедите. На дно подготовленной емкости выложите лавровый лист, зубчик чеснока, перец горошком и овощи. Овощной отвар доведите до кипения, добавьте сахар, соль. После снимите с огня и влейте растительное масло и уксус. Горячим маринадом залейте овощи и закройте крышкой. Выдерживайте 1–2 суток при комнатной температуре. Затем храните в холодильнике.

Маринованная кольраби с огурцом

- По 1 головке кольраби, огурцу
- кинза

Для маринада:
- 90 г соли
- 50 г сахара
- 150 мл лимонного сока
- 100 мл 9 %-ного укуса
- 200 мл воды

Кольраби и огурец очистите, нарежьте тонкой соломкой. Кинзу мелко нарежьте. В воду для маринада влейте лимонный сок, уксус, сахар, посолите и тщательно перемешайте. Соедините капусту, огурец, кинзу и выложите в подготовленные емкости. Залейте полученным маринадом и поставьте на 3–4 дня в холодильник.

Брюссельская капуста в сладком маринаде

- 1 кг брюссельской капусты
- 2 головки репчатого лука
- душистый перец горошком
- семена горчицы

Для маринада:
- 60 г соли
- 20 г сахара
- 350 мл 9 %-ного уксуса
- 1,2 л воды

Капусту отварите в подсоленной воде 5 мин, обсушите бумажными полотенцами. Лук нарежьте тонкими кольцами. На дно подготовленной емкости выложите семена горчицы, душистый перец, слоями – капусту и лук. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль и уксус. Залейте капусту и стерилизуйте 10 мин, охладите и поставьте в холодильник на сутки. Храните в прохладном месте.

Маринованная брюссельская капуста с луком-шалот

♦ 500 г брюссельской капусты
♦ 100 г лука-шалота

Для маринада:
♦ 65 г соли
♦ 20 г сахара
♦ 200 мл 9 %-ного уксуса
♦ 500 мл воды

Кочанчики капусты разрежьте на 2 части, залейте кипящей водой и варите 2–3 мин. Обдайте холодной водой. В воду для маринада добавьте лавровый лист, мелко нарезанный лук-шалот, уксус, сахар, соль и доведите до кипения. В подготовленную емкость выложите капусту, залейте кипящим маринадом и плотно закройте. Поставьте в холодильник на сутки.

Маринованная брюссельская капуста с корнем хрена и лимонным соком

- 1 кг брюссельской капусты
- 2 головки репчатого лука

Для маринада:
- 1 корень хрена
- 65 г соли
- зелень петрушки
- по 200 мл растительного масла, лимонного сока

Кочанчики капусты разрежьте на 2 части, залейте водой и варите 5 мин. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Хрен натрите на мелкой терке, зелень петрушки мелко нарежьте. Соедините тертый хрен, лимонный сок, зелень петрушки, растительное масло, соль и перемешайте. Выложите капусту в подготовленную емкость, залейте маринадом и поставьте в холодильник на сутки.

Маринованная брюссельская капуста с абрикосами

- По 500 г брюссельской капусты, абрикосов
- 100 г соли
- 40 г сахара
- по 2 помидора, зубчика чеснока
- по 1 моркови, болгарскому перцу
- по 200 мл 9 %-ного уксуса, растительного масла
- зелень укропа
- душистый перец горошком

Кочанчики капусты разрежьте на 2 части, залейте водой и варите 5 мин. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Помидоры, морковь, болгарский перец, чеснок и абрикосы мелко порубите. В кастрюлю влейте воду, добавьте измельченные овощи, сахар, уксус и тушите на медленном огне до получения однородной массы. В подготовленную емкость положите специи, капусту и залейте тушеными овощами и абрикосами. Сверху влейте растительное масло, добавьте зелень укропа и стерилизуйте 20 мин. Затем охладите и поставьте в холодильник на 2 суток.

Маринованная брюссельская капуста с морковью

- 1 кг брюссельской капусты
- 4 моркови

Для маринада:
- 40 г соли
- 20 г сахара
- 200 мл растительного масла
- 150 мл 9 %-ного уксуса
- 2 л воды

Кочанчики капусты разрежьте на 2 части, морковь очистите, нарежьте кружочками. Капусту и морковь отварите в течение 2–3 мин в кипящей воде, откиньте на дуршлаг. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль, уксус. В подготовленную емкость, слоями выложите морковь и капусту, залейте кипящим маринадом. Сверху влейте растительное масло и закройте крышкой. Остудите при комнатной температуре, затем поставьте в холодильник на 2-е суток.

Маринованная брюссельская капуста с перцем чили

- 1 кг брюссельской капусты
- по 1 болгарскому перцу, корню имбиря, головке чеснока
- 2 перца чили
- кинза

Для маринада:
- 60 г соли
- 200 мл рисового уксуса
- 1 л воды

Кочанчики капусты разрежьте на 2 части. Залейте капусту кипящей водой и варите 2–3 мин. Затем откиньте на дуршлаг. Корень имбиря очистите, кинзу, болгарский перец, чеснок и перец чили мелко нарежьте. В воду для маринада добавьте рисовый уксус и соль. В подготовленную емкость выложите капусту, чили, болгарский перец, корень имбиря, чеснок и кинзу. Залейте маринадом и поставьте в холодильник на 2–3-е суток.

Маринованная брюссельская капуста с зеленым горошком

- 500 г брюссельской капусты
- 300 г свежего зеленого горошка

Для маринада:
- 70 г соли
- 30 г сахара
- 200 мл 9 %-ного уксуса
- 500 мл воды

Кочанчики капусты разрежьте на 2 части. Залейте капусту и зеленый горошек кипящей водой и варите 2–3 мин. Затем обдайте холодной водой. В воду для маринада добавьте лавровый лист, сахар, соль, доведите до кипения и добавьте уксус. В подготовленную емкость выложите капусту и горошек, залейте кипящим маринадом и плотно закройте. Стерилизуйте 20 мин. Поставьте в холодильник на сутки.

Маринованная брюссельская капуста с кукурузой

- 500 г брюссельской капусты
- 300 г свежих зерен кукурузы

Для маринада:
- 80 г соли
- 40 г сахара
- лавровый лист
- 200 мл 9 %-ного уксуса
- 500 мл воды

Кочанчики капусты разрежьте на 2 части. Залейте капусту и кукурузу кипящей водой и варите 2–3 мин. Затем обдайте холодной водой. В воду для маринада добавьте лавровый лист, сахар, соль доведите до кипения и добавьте уксус. В подготовленную емкость выложите капусту и кукурузу, залейте кипящим маринадом и плотно закройте. Стерилизуйте 20 мин. Остудите и поставьте в холодильник на сутки.

Маринованная пекинская капуста с морковью

- По 2 кочана пекинской капусты, моркови
- 1 головка репчатого лука
- 5 зубчиков чеснока
- 120 г соли
- 80 г томатной пасты
- 50 г сахара
- 80 мл 9 %-ного уксуса
- хмели-сунели
- кориандр

Капусту нарежьте крупными квадратами, посыпьте солью и оставьте на 1–2 ч. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Чеснок мелко нарежьте. Растительное масло нагрейте и обжарьте на нем репчатый лук, морковь. К овощам добавьте хмели-сунели, сахар, кориандр, перемешайте и тушите еще 5 мин. Соедините капусту и тушеные овощи, добавьте уксус, чеснок и перемешайте. Выложите капусту в подготовленную емкость и поставьте в холодильник на сутки.

Маринованная брюссельская капуста с тмином

♦ 500 г брюссельской капусты

Для маринада:
♦ 70 г соли
♦ 200 мл 9 %-ного уксуса
♦ черный и душистый перец горошком
♦ семена тмина
♦ 500 мл воды

Кочанчики капусты разрежьте на 2 части. Залейте водой и варите 2–3 мин. Затем откиньте на дуршлаг. В воду для маринада добавьте уксус, соль, перец, тмин и доведите до кипения. В подготовленную емкость выложите капусту и залейте кипящим маринадом. Закройте крышкой, полностью остудите и поставьте в холодильник на сутки.

Маринованная брюссельская капуста с яблоками

- 1 кг брюссельской капусты
- 2 яблока кислых сортов

Для маринада:
- 70 г соли
- 50 г сахара
- 200 мл растительного масла
- 150 мл 9 %-ного уксуса
- 2 л воды

Кочанчики капусты разрежьте на 2 части. У яблок удалите семена и сердцевину и нарежьте небольшими ломтиками. Капусту варите 2–3 мин в кипящей воде, затем откиньте на дуршлаг. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль, уксус. В подготовленную емкость, слоями выложите яблоки и капусту, залейте кипящим маринадом. Сверху влейте растительное масло и закройте крышкой. Остудите при комнатной температуре, затем поставьте в холодильник на 2-е суток.

Рулеты из маринованной пекинской капусты

♦ По 1 кочану пекинской капусты, головке чеснока
♦ 3 моркови
♦ зелень петрушки
♦ красный молотый перец

Для маринада:
♦ 70 г соли
♦ 50 г сахара
♦ 150 мл 9 %-ного уксуса
♦ 100 мл растительного масла
♦ 400 мл воды

Пекинскую капусту отваривайте в кипящей воде 3–4 мин. Затем немного остудите, разберите на листья, посолите, выдерживайте 5–6 ч при комнатной температуре. Морковь натрите на крупной терке, поперчите, добавьте измельченный чеснок, зелень петрушки и перемешайте. На лист пекинской капусты выложите овощную начинку и сверните рулетом. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль, немного остудите и добавьте уксус. В подготовленную емкость выложите капустные рулеты и залейте маринадом. Сверху полейте растительным маслом и поставьте в холодильник на 2 суток.

Маринованная брюссельская капуста с барбарисом

♦ 500 г брюссельской капусты

Для маринада:
♦ 100 г барбариса
♦ 60 г соли
♦ 100 г сахара
♦ 200 мл 9 %-ного уксуса
♦ лавровый лист
♦ 500 мл воды

Кочанчики капусты разрежьте на 2 части, залейте кипящей водой и варите 2–3 мин. Затем обдайте холодной водой. В воду для маринада добавьте лавровый лист, барбарис, сахар, соль, уксус и доведите до кипения. В подготовленную емкость выложите капусту, залейте кипящим маринадом и плотно закройте. Поставьте в холодильник на сутки.

Маринованная пекинская капуста с дайконом

- По 2 кочана пекинской капусты, дайкона
- 1 головка репчатого лука
- 5 зубчиков чеснока
- 100 г сахара
- по 80 г соли, томатной пасты
- 80 мл 9 %-ного уксуса

Капусту нарежьте крупными квадратами, посыпьте солью и оставьте на 1–2 ч. Дайкон очистите и нарежьте небольшими ломтиками. Лук нарежьте полукольцами, чеснок измельчите с помощью чесногодавилки. Соедините капусту, дайкон, лук, чеснок, добавьте томатную пасту и перемешайте. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте соль и сахар. Горячим маринадом залейте овощи, влейте уксус. Остудите и поставьте в холодильник на 2-е суток.

Брюссельская капуста в бальзамическом уксусе

♦ 1 кг брюссельской капусты

Для маринада:
♦ 80 г сахара
♦ 70 г соли
♦ 5 гвоздик
♦ 3 листа смородины
♦ эстрагон
♦ душистый перец горошком
♦ по 250 мл воды, бальзамического уксуса

Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль, пряности и кипятите 10 мин. Затем охладите до комнатной температуры и влейте уксус. Капусту отварите в подсоленной воде 5 мин, затем обсушите бумажными полотенцами. В подготовленную емкость выложите капусту, залейте маринадом и стерилизуйте 6–10 мин. Охладите и поставьте в холодильник на сутки.

Брюссельская капуста в томатном соке

- 1 кг брюссельской капусты
- 2 головки репчатого лука

Для маринада:
- 70 г соли
- по 200 мл растительного масла, томатного сока
- зелень петрушки

Репчатый лук нарежьте полукольцами. Вилки капусты разрежьте на 2 части, залейте водой и варите 5 мин. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Зелень петрушки мелко нарежьте. Соедините томатный сок, зелень петрушки, лук, растительное масло, соль и перемешайте. Выложите капусту в подготовленную емкость, залейте маринадом. И поставьте в холодильник на 1 сутки.

Маринованная брюссельская капуста с апельсиновым соком

♦ 1 кг брюссельской капусты
♦ 2 головки репчатого лука

Для маринада:
♦ 60 г соли
♦ зелень петрушки, корень хрена
♦ по 200 мл растительного масла, апельсинового сока

Кочанчики капусты разрежьте на 2 части, залейте водой и варите 5 мин. Откиньте на дуршлаг и обсушите. Зелень петрушки мелко нарежьте. Соедините тертый хрен, апельсиновый сок, зелень петрушки, растительное масло, соль, перемешайте. Выложите капусту в подготовленную емкость, залейте маринадом и поставьте в холодильник на сутки.

Маринованная савойская капуста

♦ 1 вилок савойской капусты

Для маринада:
♦ 40 г соли
♦ 50 г сахара
♦ 150 мл 9 %-ного уксуса
♦ черный перец горошком
♦ 1,2 л воды

Капусту нашинкуйте. Воду для маринада доведите до кипения, затем остудите до комнатной температуры. Добавьте сахар, соль, черный перец и уксус. Выложите капусту в подготовленную емкость, залейте маринадом и поставьте в холодильник на 4–5 дней.

Маринованная пекинская капуста с чесноком

♦ 1 кочан пекинской капусты

Для маринада:
♦ 90 г соли
♦ 60 г сахара
♦ по 1 головке чеснока, красному жгучему перцу
♦ 100 мл 9 %-ного уксуса
♦ 500 мл воды

Капусту разрежьте вдоль на 2 части. Чеснок и жгучий перец мелко нарежьте. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте соль и сахар. Маринад остудите, добавьте чеснок, жгучий перец, влейте уксус и перемешайте. Полученным маринадом залейте капусту и оставьте на 12 ч при комнатной температуре. Затем поставьте в холодильник на 4–5 дней.

Пекинская капуста, маринованная в яблочном уксусе

♦ По 1 кочану пекинской капусты, болгарскому перцу, красному жгучему перцу

Для маринада:
♦ 60 г сахара
♦ 50 г соли
♦ 120 мл яблочного уксуса
♦ 500 мл воды

Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар и соль. Затем немного остудите и влейте яблочный уксус. Капусту крупно нарежьте. У болгарского перца удалите семена и нарежьте крупными кусками. Соедините овощи и выложите в подготовленную емкость. Залейте маринадом, сверху положите острый перец, закройте крышкой. Поставьте в холодильник на сутки.

Маринованная пекинская капуста с мидиями

♦ 1 кочан пекинской капусты
♦ 300 г мидий

Для маринада:
♦ 60 г соли
♦ 20 г сахара
♦ 100 мл 9 %-ного уксуса
♦ 500 мл воды

Мидии отваривайте в кипящей воде 10 мин. Затем воду слейте, мидии охладите. Капусту разрежьте вдоль на 2 части. Чеснок и жгучий перец мелко нарежьте. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте соль и сахар. Маринад остудите, добавьте чеснок, жгучий перец, уксус и перемешайте. Полученным маринадом залейте капусту и мидии. Оставьте на 12 ч при комнатной температуре. Затем поставьте в холодильник на 4–5 дней.

Маринованная савойская капуста с виноградом

♦ 1 вилок савойской капусты
♦ 100 г винограда
♦ 20 г горчицы
♦ 100 мл растительного масла

Для маринада:
♦ 50 г сахара
♦ 45 г соли
♦ 150 мл 9 %-ного уксуса
♦ черный перец горошком
♦ 1,2 л воды

Капусту нашинкуйте. Воду для маринада доведите до кипения, затем остудите до комнатной температуры. Добавьте сахар, соль, черный перец и уксус. Выложите капусту в подготовленную емкость, залейте маринадом и поставьте в холодильник на 4–5 дней. Затем добавьте к капусте виноград, горчицу и растительное масло. Перемешайте. Оставьте на 1–2 ч при комнатной температуре. Храните в холодильнике.

Маринованная пекинская капуста с яблоками

♦ По 1 кочану пекинской капусты
♦ 2 яблока

Для маринада:
♦ 70 г соли
♦ 50 г сахара
♦ по 1 головке чеснока, красному жгучему перцу
♦ 100 мл 9 %-ного уксуса
♦ 500 мл воды

Капусту разрежьте вдоль на 2 части. У яблок удалите сердцевину и нарежьте тонкими кружками. Чеснок и жгучий перец мелко нарежьте. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте соль и сахар. Маринад остудите, добавьте чеснок, жгучий перец, уксус и перемешайте. Полученным маринадом залейте капусту и яблоки. Оставьте на 12 ч при комнатной температуре. Затем поставьте в холодильник на 4–5 дней.

Маринованная савойская капуста

- 1 вилок савойской капусты
- 20 г соли

Для маринада:
- 20 г соли
- 10 г сахара
- 200 мл 9 %-ного уксуса
- черный перец горошком
- 500 мл воды

Капусту нашинкуйте, посолите и слегка перетрите. Затем выложите в подготовленную емкость и поставьте в холодильник на 6 ч. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте перец горошком, сахар, соль. Затем остудите до комнатной температуры и влейте уксус. Капусту отожмите от излишков сока, залейте маринадом и поставьте в прохладное место на 2–3 дня.

Маринованная пекинская капуста с аджикой

♦ 2 кочана пекинской капусты

Для маринада:
♦ 200 г аджики
♦ 80 г соли
♦ 40 г сахара
♦ 2 болгарских перца
♦ 4 зубчика чеснока
♦ 100 мл 9 %-ного уксуса
♦ 400 мл воды

Из болгарского перца удалите семена и нарежьте соломкой, чеснок измельчите. Соедините болгарский перец, чеснок, аджику, добавьте сахар, соль, влейте уксус, воду и взбейте блендером. Вилки капусты разрежьте вдоль на 2 части. Тщательно промажьте капусту маринадом и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем поставьте в холодильник на 3-е суток.

Маринованная савойская капуста с сельдереем

- 1 вилок савойской капусты
- 2 корня сельдерея

Для маринада:
- 50 г соли
- 25 г сахара
- 150 мл 9 %-ного уксуса
- черный перец горошком
- 1,2 л воды

Капусту нашинкуйте, корень сельдерея очистите, и нарежьте небольшими кусочками. Воду для маринада доведите до кипения, затем остудите до комнатной температуры. Добавьте сахар, соль, черный перец и уксус. Выложите капусту и сельдерей в подготовленную емкость, залейте маринадом и поставьте в холодильник на 4–5 дней.

Маринованная брокколи в винном уксусе и кайенским перцем

♦ По 1 головке брокколи, болгарскому перцу ♦ 2 зубчика чеснока

Для маринада:
♦ 40 г соли
♦ 20 г меда
♦ по 50 мл оливкового масла, белого винного уксуса
♦ 30 мл лимонного сока
♦ кайенский перец
♦ 200 мл воды

Брокколи разделите на соцветия, из болгарского перца удалите семена и нарежьте квадратами. В воду для маринада добавьте оливковое масло, винный уксус, лимонный сок, мед и кайенский перец, соль, тщательно перемешайте. В подготовленную емкость выложите брокколи, перец, измельченный чеснок, залейте маринадом и перемешайте. Поставьте в прохладное место на 1–2 ч.

Пекинская капуста в маринаде из кинзы

♦ 1 кочан пекинской капусты

Для маринада:
♦ 2 зубчика чеснока
♦ 60 г соли
♦ 100 мл лимонного сока
♦ душистый перец горошком
♦ зелень кинзы
♦ 50 мл растительного масла

Кинзу и чеснок мелко порубите, перец горошком растолките. Соедините кинзу, чеснок, добавьте перец, лимонный сок, растительное масло, соль и перемешайте. Капусту тонко нашинкуйте, залейте полученным маринадом и поставьте в холодильник на сутки.

Маринованная цветная капуста с красным молотым перцем

♦ По 1 головке цветной капусты, моркови
♦ 4 зубчика чеснока
♦ красный молотый перец

Для маринада:
♦ 70 г соли
♦ 30 г сахара
♦ 100 мл растительного масла
♦ 50 мл 9 %-ного уксуса
♦ лавровый лист
♦ 1,5 л воды

Цветную капусту разберите на соцветия, морковь нарежьте кружками, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Соедините капусту и морковь, поперчите и перемешайте. В подготовленную банку выложите овощи, добавляя лавровые листы. В воду для маринада добавьте сахар, соль, растительное масло и укус. Маринад доведите до кипения и залейте им капусту. Выдержите при комнатной температуре 2–3 дня.

Маринованная савойская капуста с мангольдом

- 1 вилок савойской капусты
- 200 г мангольда

Для маринада:
- 60 г соли
- 30 г сахара
- 150 мл 9 %-ного уксуса
- черный перец горошком
- 1,2 л воды

Капусту нашинкуйте. Мангольд нарежьте небольшими ломтиками. Воду для маринада доведите до кипения, затем остудите до комнатной температуры. Добавьте сахар, соль, черный перец и уксус. Выложите капусту и мангольд в подготовленную емкость, залейте маринадом и поставьте в холодильник на 4–5 дней.

Маринованная савойская капуста со стрелками чеснока

- 1 вилок савойской капусты
- 150 г зеленых стрелок чеснока

Для маринада:
- 70 г соли
- 40 г сахара
- 150 мл 9 %-ного уксуса
- черный перец горошком
- 1,2 л воды

Стрелки чеснока нарежьте кусочками длиной 2–3 см. Капусту нашинкуйте. Воду для маринада доведите до кипения, затем остудите до комнатной температуры. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и стрелки чеснока. Добавьте сахар, соль, черный перец и уксус, залейте кипяченой водой и поставьте в холодильник на 4–5 дней.

Маринованная савойская капуста со свеклой

- По 1 вилку савойской капусты, свекле
- зелень петрушки

Для маринада:
- 80 г сахара
- 60 г соли
- 150 мл 9 %-ного уксуса
- черный перец горошком
- 1,2 л воды

Капусту нашинкуйте. Свеклу очистите, натрите на крупной терке. Воду для маринада доведите до кипения, затем остудите до комнатной температуры. Добавьте сахар, соль, черный перец и уксус. Выложите капусту и свеклу в подготовленную емкость, добавьте зелень петрушки, залейте маринадом и поставьте в холодильник на 4–5 дней.

Маринованная савойская капуста с корнем петрушки и сельдерея

- 1 вилок савойской капусты
- по 2 корня сельдерея, корня петрушки

Для маринада:
- 70 г соли
- 50 г сахара
- 150 мл 9 %-ного уксуса
- черный перец горошком
- 1,2 л воды

Капусту нашинкуйте, корни сельдерея и петрушки очистите, нарежьте небольшими кусочками. Воду для маринада доведите до кипения, затем остудите до комнатной температуры. Добавьте сахар, соль, черный перец и уксус. Выложите капусту, корни сельдерея и петрушки в подготовленную емкость, залейте маринадом и поставьте в холодильник на 4–5 дней.

Маринованная цветная капуста с чесноком

♦ 1 головке цветной капусты

Для маринада:
♦ по 1 головке чеснока, красного жгучего перца
♦ 100 г сахара
♦ 60 г соли
♦ 100 мл 9 %-ного уксуса
♦ 500 мл воды

Разберите цветную капусту на соцветия. Чеснок и жгучий перец мелко порубите. Воду для маринада доведите до кипения, добавьте уксус, соль и сахар. Затем маринад остудите, добавьте чеснок, жгучий перец и перемешайте. Полученным маринадом залейте капусту и оставьте на 12 ч при комнатной температуре. После поставьте в холодильник на 4–5 дней.

Маринованная кольраби с красной и белой смородиной

- 1 головка кольраби
- по 50 г красной смородины, белой смородины

Для маринада:
- 100 г сахара
- 70 г соли
- 150 мл 9 %-ного укуса
- 800 мл воды

Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль и кипятите 2–3 мин. Остудите. Капусту очистите, нарежьте тонкими кружками. В воду добавьте уксус, кольраби и варите 5–7 мин. Затем откиньте на дуршлаг и остудите. Смородину вымойте. Выложите капусту и смородину в подготовленную емкость и залейте маринадом. Поставьте в холодильник на 3–4 дня.

Белокочанная капуста в абрикосовом маринаде

♦ 1 вилок белокочанной капусты

Для маринада:
♦ 200 г абрикосов
♦ 80 г соли
♦ 100 г сахара
♦ 4 горошины душистого перца
♦ 5 г корицы
♦ 3 гвоздики
♦ 80 мл 9 %-го уксуса
♦ 250 мл воды

Удалите из абрикосов косточки. Затем измельчите с помощью блендера. Воду для маринада доведите до кипения, затем добавьте сахар, соль, специи. Кипятите 5 мин, затем слейте уксус. Абрикосовое пюре залейте горячим маринадом, размешайте и кипятите в течение 5 мин. Капусту тонко нашинкуйте, выложите в подготовленную емкость и залейте маринадом. Закройте крышкой и стерилизуйте 20–25 мин. Остудите при комнатной температуре и храните в прохладном месте.

Маринованная брокколи в вустерском соусе

♦ По 1 головке брокколи, болгарскому перцу
♦ 2 зубчика чеснока
Для маринада:
♦ 30 г соли
♦ 150 мл майонеза
♦ по 100 мл натурального йогурта, острого томатного соуса
♦ 10 мл вустерского соуса

Брокколи разделите на соцветия, из болгарского перца удалите семена и нарежьте квадратами. Соедините майонез, йогурт, соль, томатный и вустерский соусы, перемешайте. Выложите брокколи и перец в подготовленную емкость и залейте соусом. Поставьте в прохладное место на 2–3 ч.

Краснокочанная капуста в сливовом маринаде

♦ 1 вилок краснокочанной капусты

Для маринада:
♦ 200 г слив
♦ 120 г сахара
♦ 100 г соли
♦ 5 г корицы
♦ 5 горошин душистого перца
♦ 3 гвоздики
♦ 80 мл 9 %-ного уксуса
♦ 250 мл воды

Сливу обдайте кипятком, снимите кожицу и удалите косточки. Затем измельчите с помощью блендера. Воду для маринада доведите до кипения, затем добавьте сахар, соль, специи. Кипятите 5 мин, затем влейте уксус. Сливовое пюре залейте горячим маринадом и размешайте. Капусту тонко нашинкуйте, выложите в подготовленную емкость и залейте маринадом. Закройте крышкой и стерилизуйте 20–25 мин.

Ассорти из брокколи и цветной капусты

- По 1 головке цветной капусты, брокколи, моркови
- 4 зубчика чеснока
- зелень укропа

Для маринада:
- 150 г сахара
- 120 г соли
- по 250 мл 9 %-ного уксуса, растительного масла
- лавровый лист
- черный перец горошком
- 1,2 л воды

Воду для маринада доведите до кипения, добавьте сахар, соль, растительное масло, уксус, перец горошком и лавровый лист. Полученный маринад кипятите 10 мин. Брокколи и цветную капусту разделите на соцветия, зелень укропа и чеснок мелко порубите, морковь нарежьте тонкими кружками. Соедините цветную капусту, морковь, брокколи, чеснок, зелень и залейте маринадом. Поставьте в прохладное место на 2 дня.

Соленая капуста

Белокочанная капуста с черносливом

- 1 вилок белокочанной капусты
- 50 г чернослива
- семена кориандра

Для рассола:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- лавровый лист
- 500 мл воды

Капусту тонко нашинкуйте, вырежьте кочерыжку. Чернослив залейте кипятком и оставьте на 5–7 мин. Затем воду слейте. Воду для рассола доведите до кипения, добавьте лавровый лист, соль и сахар. В подготовленную емкость выложите слоями капусту и чернослив. Посыпьте семенами кориандра и залейте горячим рассолом. На капусту поставьте гнет и выдержите 1–2 дня при комнатной температуре. Затем поставьте в холодное место.

Белокочанная капуста в холодном рассоле

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
♦ лавровый лист
♦ душистый перец горошком

Для рассола:
♦ 60 г соли
♦ 30 г сахара
♦ 1 л воды

Воду нагрейте, но не доводите до кипения. Добавьте соль, сахар, перемешайте до полного растворения. У капусты удалите верхние листья, вилок нашинкуйте. Морковь натрите на крупной терке. Соедините капусту и морковь, перемешайте и выложите в подготовленную банку. Сверху положите лавровый лист и душистый перец горошком. Влейте рассол так, чтобы он полностью закрыл капусту. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем поставьте в холодильник.

Скороспелая белокочанная соленая капуста

- 1 вилок белокочанной капусты
- 20 г соли
- 50 мл воды

Удалите у капусты зеленые листья, промойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте, промойте в холодной воде. Затем опустите в кипящую воду на 3–5 мин. Откиньте капусту на дуршлаг, промойте холодной водой. Затем перетрите с солью до появления сока. Плотно набейте подготовленную банку капустой, сверху положите зеленые листья. Банку накройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и выдержите 1 сутки при комнатной температуре. По истечении указанного времени поставьте капусту в холодильник.

Белокочанная капуста с зелеными яблоками

- 1 вилок белокочанной капусты
- 2 зеленых яблока
- 30 г соли
- семена укропа

Удалите у капусты зеленые листья, промойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте. У яблок удалите сердцевину и нарежьте тонкими ломтиками. Соедините капусту, яблоки, семена укропа, посолите и перемешайте. На дно емкости выложите зеленые листья. Капусту выкладывайте слоями, тщательно приминая каждый слой так, чтобы выступил сок. Сверху накройте капусту зелеными листьями, марлей. На марлю положите деревянный кружок и поставьте гнет. Выдерживайте при комнатной температуре 1–2 дня. Затем храните в прохладном месте.

Белокочанная капуста с морковью

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
- 20 г соли
- семена тмина

Удалите у вилков зеленые листья, промойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте. Морковь нарежьте тонкими ломтиками, это позволит капусте сохранить белый цвет. В глубокой емкости соедините капусту, морковь, семена тмина и соль. Перетирайте массу до растворения соли и появления обильного капустного сока. На дно используемой посуды выложите зеленые листья, заполните емкость капустой. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем закройте крышкой и храните в прохладном месте.

Соленая консервированная белокочанная капуста

♦ 1 вилок белокочанной капусты

Для рассола:
♦ 60 г соли
♦ 30 г сахара
♦ 1 л воды

Удалите верхние листья, капусту нашинкуйте. Воду доведите до кипения. Добавьте соль, сахар, перемешайте до полного растворения. Капусту выложите в подготовленную емкость. Влейте рассол так, чтобы он полностью закрыл капусту. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на трое суток при комнатной температуре. Если верхний слой останется без рассола, примните капусту. По истечении указанного времени поставьте капусту в холодильник. Затем слейте капустный рассол, добавьте к нему соль и вновь влейте в банку. Банку с капустой стерилизуйте 10–15 мин и закатайте.

Белокочанная капуста с острым перцем

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, красному острому перцу
♦ лавровый лист
♦ душистый перец горошком
♦ семена укропа

Для рассола:
♦ 30 г соли
♦ 20 г сахара
♦ 500 мл воды

Капусту и морковь нашинкуйте. Соедините капусту, морковь, семена укропа и перемешайте, но не мните. В подготовленную банку выложите половину лаврового листа и душистого перца горошком. Затем наполните банку капустой, сверху выложите оставшийся лавровый лист, душистый перец и мелко порубленный красный острый перец. Воду доведите до кипения, добавьте сахар, соль, немного остудите. Залейте капусту горячим рассолом. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем поставьте в холодильник.

Белокочанная капуста с овощами

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, свекле, красному острому перцу, корню петрушки
♦ 3 зубчика чеснока
♦ зелень кинзы

Для рассола:
♦ 60 г соли
♦ лавровый лист
♦ корица
♦ черный перец горошком
♦ 1 л воды

Морковь нарежьте тонкими кружочками, свеклу – пластинами. Корень петрушки нарежьте крупными кусками, зелень кинзы, красный острый перец и чеснок порубите. У капусты удалите зеленые листья и промойте их в холодной воде. Вилок нашинкуйте. На дно емкости выложите листья капусты, затем поочередно уложите морковь, острый перец, капусту, свеклу. Сверху выложите корень петрушки, чеснок и посыпьте зеленью кинзы. Воду доведите до кипения, добавьте черный перец горошком, лавровый лист, корицу, посолите и кипятите 3–5 мин. Затем охладите рассол и залейте им капусту. Накройте капусту зелеными листьями, затем марлей. Сверху положите деревянный круг и гнет. Выдержите капусту сутки при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Белокочанная капуста с яблоками и клюквой

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, яблоку
- 20 г соли
- 200 г клюквы

Удалите у капусты зеленые листья, промойте их в холодной воде. Капусту и морковь тонко нашинкуйте, яблоко очистите, удалите семена и нарежьте небольшими ломтиками. Соедините яблоко, морковь, капусту, добавьте соль. Перетрите полученную массу до образования сока, добавьте клюкву и заполните банки. Прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем храните в прохладном месте.

Белокочанная капуста с болгарским перцем

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, помидору, кабачку, моркови
♦ 2 болгарских перца
♦ 5 зубчиков чеснока
♦ зелень петрушки, укропа

Для рассола:
♦ 40 г соли
♦ 500 мл воды

Вилок разрежьте на 4 части и бланшируйте 5–7 мин в кипящей воде. Кабачок, морковь, помидор нарежьте тонкими кружочками. Чеснок, зелень укропа и петрушки мелко порубите. Воду для рассола доведите до кипения, добавьте соль. Затем рассол охладите. В подготовленную емкость слоями выложите капусту, кабачок, помидор, болгарский перец. Каждый слой овощей пересыпайте смесью чеснока, зелени и моркови. Затем залейте овощи рассолом, положите гнет и выдержите 1–2 суток при комнатной температуре. Поставьте в прохладное место.

Белокочанная капуста с красным жгучим перцем

- 1 вилок белокочанной капусты
- 2 красных жгучих перца
- 5 зубчиков чеснока
- душистый перец горошком
- зелень укропа

Для рассола:
- 60 г соли
- 1 л воды

Вилок разрежьте на 8 частей. Воду для рассола доведите до кипения, посолите. Сложите капусту в подготовленную банку, добавьте 2 зубчика чеснока и залейте рассолом. Банку прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость, положите гнет и оставьте на трое суток при комнатной температуре. Оставшийся чеснок и жгучий перец пропустите через мясорубку. Слейте капустный рассол и промажьте капусту полученной жгучей смесью, затем вновь залейте рассолом, добавьте измельченную зелень укропа и душистый перец горошком. Поставьте капусту на сутки в прохладное место.

Белокочанная капуста с корнем хрена

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, корню хрена ♦ 10 г аниса

Для рассола:
♦ 20 г соли
♦ 10 г сахара
♦ 400 мл воды

Корень хрена очистите и натрите на мелкой терке. Капусту тонко нашинкуйте. Воду для рассола доведите до кипения, добавьте соль, сахар и кипятите 3–5 мин, процедите и охладите. Соедините капусту, корень хрена, добавьте семена аниса и перемешайте. Залейте капусту рассолом, положите гнет и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем поставьте капусту в прохладное место.

Белокочанная капуста с тыквой

- 1 вилок белокочанной капусты
- 400 г очищенной тыквы
- 20 г соли
- 10 г сахара
- зелень мяты, эстрагона

Тыкву нарежьте небольшими кусочками. Затем засыпьте сахаром и поставьте в прохладное место до выделения сока. Капусту нашинкуйте, зелень мяты и эстрагона мелко порубите. Соедините капусту, мяту, эстрагон, тыкву, посолите. Выложите массу в подготовленную емкость. Поставьте гнет и оставьте капусту на сутки при комнатной температуре. Храните в прохладном месте.

Белокочанная капуста с брусникой

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
- 200 г брусники
- 20 г соли

Удалите у капусты зеленые листья, промойте их в холодной воде. Капусту и морковь тонко нашинкуйте, добавьте соль. Перетрите полученную массу до появления сока и переложите в банки. Прикройте крышкой, поставьте в глубокую емкость и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем добавьте бруснику, перемешайте и уберите в прохладное место.

Белокочанная капуста с ржаным хлебом

- 1 вилок белокочанной капусты
- по 2 моркови, свеклы
- 100 г ржаного хлеба
- 20 г соли
- лавровый лист
- листья смородины, вишни
- черный и душистый перец горошком

Удалите верхние листья, капусту тонко нашинкуйте. Свеклу и морковь натрите на крупной терке. В подготовленную емкость выложите раскрошенный ржаной хлеб, затем листья капусты. Соедините капусту, морковь, свеклу, посолите, добавьте листья смородины, вишни, специи и перетрите до появления сока. Плотно утрамбуйте капусту в подготовленную емкость. Положите гнет и оставьте на сутки при комнатной температуре. Периодически убирайте пену и делайте в капустной массе отверстия для выхода газа. Затем поставьте капусту в прохладное место.

Белокочанная капуста с шампиньонами

- По 1 вилку белокочанной капусты, яблоку
- 20 г соли
- 2 моркови
- 400 г шампиньонов
- семена тмина

Капусту тонко нашинкуйте, грибы и яблоки нарежьте тонкими пластинами. Морковь натрите на крупной терке. Капусту перетрите с солью и морковью до появления сока. В подготовленную емкость слоями выложите капусту с морковью, яблоки и шампиньоны. Поставьте гнет и оставьте на сутки при комнатной температуре. После завершения процесса брожения храните в прохладном месте.

Белокочанная капуста с курагой

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
- 50 г кураги
- семена кориандра

Для рассола:
- лавровый лист
- 30 г соли
- 20 г сахара
- 500 мл воды

Капусту нарежьте крупными кусками, вырежьте кочерыжку. Морковь нарежьте тонкими кружочками. Курагу залейте кипятком и оставьте на 5–7 мин. Воду доведите до кипения, добавьте лавровый лист, соль и сахар. В подготовленную емкость выложите слоями капусту, морковь и курагу. Посыпьте семенами кориандра и залейте горячим рассолом. На капусту поставьте гнет и выдержите сутки при комнатной температуре. Затем поставьте в холодное место.

Белокочанная капуста с тыквой и рябиной

- 1 вилок белокочанной капусты
- 400 г очищенной тыквы
- 100 г рябины
- 20 г соли
- семена тмина
- красный молотый перец

Тыкву натрите на крупной терке. Капусту нашинкуйте. Рябину бланшируйте в кипящей воде 3–5 мин. Смешайте соль, семена тмина и красный молотый перец. Выложите в подготовленную емкость капусту, рябину и тыкву, пересыпая смесью специй. Поставьте гнет и оставьте капусту на сутки при комнатной температуре.

Белокочанная капуста, соленая с морковью и гранатом

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
- 3 граната
- 20 г соли
- семена укропа

Удалите верхние зеленые листья, капусту нашинкуйте. Морковь натрите на крупной терке. Капусту посолите и перетрите до появления сока. Затем добавьте морковь, семена укропа. Из гранатов выбейте зерна, высыпьте часть зерен в подготовленную емкость. Чередуйте слои капусты и граната. Содержимое плотно утрамбуйте. Накройте ее капустными листьями, положите гнет и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Белокочанная капуста с яблоками и морошкой

- 1 вилок белокочанной капусты
- по 2 яблока, моркови
- 200 г морошки
- 30 г соли

Удалите у капусты зеленые листья, промойте их в холодной воде. Капусту тонко нашинкуйте. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте дольками. Морковь натрите на крупной терке. Соедините капусту, яблоки, морковь, соль и перетрите до выделения сока. Полученную массу переложите в банки, прикройте крышкой. Поставьте в глубокую емкость и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем добавьте морошку, перемешайте и уберите в прохладное место.

Белокочанная капуста с репчатым луком

- 1 вилок белокочанной капусты
- 5 головок репчатого лука
- 20 г соли
- лавровый лист
- черный перец горошком

Удалите у капусты верхние листья, вырежьте кочерыжку и нашинкуйте. Перетрите капусту с солью. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами, соедините с капустой. Добавьте черный перец горошком и лавровый лист. Выложите капусту в подготовленную емкость, тщательно утрамбуйте и положите гнет. Выдержите в течение суток при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Белокочанная капуста с семенами укропа

- 1 вилок белокочанной капусты
- 50 г семян укропа
- 20 г соли

Капусту нарежьте широкими полосками, добавьте семена укропа, соль, перемешайте. Оставьте на 2–3 ч при комнатной температуре. Выложите капусту в подготовленную емкость. Выдержите 1–2 суток при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Белокочанная капуста с зелеными помидорами

- 1 вилок белокочанной капусты
- по 2 зеленых болгарских перца, зеленых помидора
- 100 мл растительного масла
- черный молотый перец
- соль

Для рассола:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- 50 мл воды

Капусту нашинкуйте. У болгарского перца удалите семена и нарежьте соломкой. Зеленые помидоры нарежьте небольшими кусочками. Соедините капусту, болгарский перец, зеленые помидоры, посолите, поперчите. Затем поставьте груз и выдержите в течение 12 ч при комнатной температуре. В воду для рассола добавьте соль, сахар доведите до кипения. Теплым рассолом залейте капусту. Затем нагрейте растительное масло и налейте его поверх рассола. Дайте капусте остыть, закройте крышкой и поставьте в прохладное место.

Краснокочанная капуста с яблоками

♦ По 1 вилку краснокочанной капусты, головке репчатого лука
♦ 2 яблока
♦ 20 г соли

Капусту тонко нашинкуйте, яблоки нарежьте соломкой. Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Капусту слегка перетрите с солью. Затем добавьте яблоки, лук и перемешайте. В подготовленную емкость выложите капусту, плотно утрамбовывая. Сверху накройте марлей, поставьте гнет и выдержите в течение суток при комнатной температуре. Затем переставьте в прохладное место.

Белокочанная капуста с яблоками и грушей

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, груше, яблоку

Для рассола:
♦ 40 г соли
♦ 50 мл кваса
♦ 500 мл воды

Вилок разрежьте на 4–6 частей, залейте на 5–7 мин кипятком. Затем откиньте на дуршлаг и дайте немного остыть. Морковь, грушу и яблоко нарежьте тонкими ломтиками. Листья капусты проложите ломтиками моркови и фруктов. Воду доведите до кипения, добавьте соль, квас. Залейте рассолом капусту, поставьте гнет и выдержите сутки при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Белокочанная капуста с огурцами

- 1 вилок белокочанной капусты
- 5 огурцов
- семена укропа

Для рассола:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- 400 мл воды

Капусту нашинкуйте. Огурцы натрите на крупной терке. Соедините капусту, огурцы, добавьте семена укропа и перемешайте. Воду доведите до кипения, растворите соль, сахар и кипящим рассолом залейте капусту и огурцы. Затем закройте марлей, поставьте груз и оставьте на 12–15 ч при комнатной температуре. Поставьте капусту в прохладное место.

Краснокочанная капуста с лимоном

♦ По 1 вилку краснокочанной капусты, свекле, лимону
♦ зелень петрушки

Для рассола:
♦ 1 острый перец
♦ 50 г меда
♦ 30 г соли
♦ 400 мл воды

Капусту нарежьте крупными кусками, свеклу очистите и нарежьте небольшими ломтиками. Зелень петрушки измельчите, очищенный лимон натрите на крупной терке. В капусту добавьте свеклу, лимон, петрушку и перемешайте. Воду для рассола доведите до кипения, положите соль, мед, острый перец и кипятите 3–5 мин. Затем процедите и залейте рассолом капусту. Поставьте гнет и выдержите в течение суток при комнатной температуре. Затем переставьте в прохладное место.

Краснокочанная капуста с виноградом

- 1 вилок краснокочанной капусты
- 500 г недозрелого винограда
- 20 г соли
- виноградные листья

Удалите верхние листья. Капусту нашинкуйте и слегка перетрите с солью. Листья винограда вымойте и обсушите. На дно подготовленной емкости выложите виноградные листья, затем выложите капусту, чередуя ее с виноградом. Сверху накройте капусту виноградными листьями. Поставьте гнет и выдержите капусту 1–2 суток при комнатной температуре. Готовую капусту храните в прохладном месте.

Соленая белокочанная капуста

- 1 вилок белокочанной капусты
- 20 г соли
- 10 г сахара

Удалите верхние листья. Капусту нашинкуйте, добавьте сахар и соль. Слегка перетрите капусту. Затем выложите ее в подготовленные банки, плотно утрамбовывая. Сверху закройте капустными листьями, положите гнет. Выдержите капусту в течение суток при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место.

Краснокочанная капуста со свеклой

- По 1 вилку краснокочанной капусты, свекле, корню хрена
- 4 зубчика чеснока
- зелень петрушки

Для рассола:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- 500 мл воды

Вилок нарежьте на крупные куски, вырежьте кочерыжку. Корень хрена натрите на крупной терке, зубчики чеснока разрежьте на 2 части. Свеклу очистите и нарежьте небольшими кусочками, зелень петрушки измельчите. В подготовленной емкости смешайте капусту, свеклу, добавьте хрен, чеснок и петрушку. Воду для рассола доведите до кипения, растворите соль и сахар, немного остудите. Залейте горячим рассолом капусту. Выдержите в течение суток при комнатной температуре. Поставьте в холодильник на хранение.

Соленая краснокочанная капуста

- 1 вилок краснокочанной капусты
- 20 г соли
- 10 г сахара

Удалите верхние листья и промойте их. Капусту нашинкуйте широкими полосками, затем добавьте соль, сахар и тщательно перемешайте. Оставьте капусту на 1–2 ч при комнатной температуре. Затем выложите в подготовленные банки, плотно утрамбовывая. Сверху накройте капусту целыми листьями и положите деревянные кружки. Храните в прохладном месте.

Белокочанная капуста со свежими сливами

- 1 вилок белокочанной капусты
- 300 г сливы

Для рассола:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- 500 мл воды

Капусту нашинкуйте, у сливы удалите косточки и нарежьте дольками. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и сливу. В воду добавьте сахар и соль, доведите до кипения, процедите и залейте рассолом капусту. Выдержите капусту сутки при комнатной температуре, затем поставьте в прохладное место.

Краснокочанная капуста в рассоле со специями

- 1 вилок краснокочанной капусты
- лавровый лист
- душистый перец горошком

Для рассола:
- 60 г соли
- 30 г сахара
- 1 л воды

Воду для рассола нагрейте, но не доводите до кипения. Добавьте соль, сахар, перемешайте до полного растворения. Удалите верхние листья, капусту нашинкуйте. Выложите в подготовленную емкость. Сверху положите лавровый лист и душистый перец горошком. Влейте рассол так, чтобы он полностью закрыл капусту. Храните в прохладном месте.

Краснокочанная капуста с клюквой

- По 1 вилку краснокочанной капусты, моркови
- 20 г соли
- 300 г клюквы

Удалите верхние листья, промойте их в холодной воде. Капусту и морковь тонко нашинкуйте. Соедините капусту с морковью и перетрите полученную массу с солью до образования сока, добавьте клюкву. Переложите в банки. Банки накройте крышкой и храните в прохладном месте.

Краснокочанная капуста с укропом

- 1 вилок краснокочанной капусты
- 3 головки репчатого лука
- 150 г семян укропа
- 20 г соли

Капусту нашинкуйте. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Соедините капусту, лук, добавьте укроп. Затем слегка перетрите с солью. Выложите капусту в подготовленные банки, закройте крышкой и поставьте в прохладное место.

Краснокочанная капуста с болгарским перцем

- 1 вилок краснокочанной капусты
- 3 болгарских перца
- 2 моркови
- 5 зубчиков чеснока
- зелень петрушки, укропа

Для рассола:
- 30 г соли
- 250 мл воды

Вилок разрежьте на 4 части и бланшируйте 5–7 мин в кипящей воде. Морковь нарежьте тонкими кружочками, болгарский перец – кольцами, чеснок, зелень укропа и петрушки мелко порубите. Воду доведите до кипения, растворите в ней соль. Затем рассол охладите. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и болгарский перец. Каждый слой овощей пересыпайте смесью чеснока и зелени. Затем залейте овощи рассолом, выдержите в течение суток при комнатной температуре. Храните в прохладном месте.

Пекинская капуста с чесноком

- 2 кочана пекинской капусты
- 4 зубчика чеснока
- 20 г соли
- красный молотый перец

Капусту разрежьте вдоль на 2–3 части. Чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки, добавьте жгучий молотый перец, соль и перемешайте. Натрите капусту полученной смесью, выложите в емкость и оставьте на сутки при комнатной температуре. За сутки 2–3 раза открывайте крышку, чтобы выпустить газ. Храните в прохладном месте.

Пекинская капуста с редькой

♦ По 1 кочану пекинской капусты, черной редьке, головке репчатого лука, корню имбиря
♦ 5 зубчиков чеснока
♦ 80 г зеленого лука
♦ 40 г соли
♦ 20 г сахара
♦ красный молотый перец
♦ 1 л воды

Капусту промойте, разрежьте вдоль на 2 части и вырежьте кочерыжки. Редьку очистите, нарежьте тонкими ломтиками, зеленый лук – кусками 3–4 см толщиной. Репчатый лук нарежьте тонкими полукольцами. Чеснок и имбирь пропустите через мясорубку, добавьте жгучий перец, сахар, перемешайте. Соедините капусту, редьку и зеленый лук. Полученной смесью натрите капусту, посолите и оставьте на сутки при комнатной температуре. Добавьте редьку, репчатый и зеленый лук и перемешайте. Затем поставьте в холодильник на сутки.

Соленая пекинская капуста

- 2 кочана пекинской капусты
- 20 г соли
- 10 г сахара
- по 1 перцу чили, корню имбиря
- 30 мл винного рисового уксуса

Листья отделите от кочерыжки, тщательно вымойте и обсушите. Нарежьте небольшими квадратами. Из перца чили удалите семена и нарежьте небольшими кусочками. Корень имбиря очистите и нарежьте тонкими длинными полосками. В кастрюлю влейте рисовый уксус, добавьте имбирь, сахар и соль. Полученную смесь поставьте на слабый огонь и доведите до кипения. Соедините капусту, перец, залейте маринадом и перемешайте. Выдержите 2–3 ч при комнатной температуре.

Савойская соленая капуста с тыквой

- 1 вилок савойской капусты
- 400 г очищенной тыквы
- 30 г соли
- 20 г сахара
- зелень эстрагона

Тыкву нарежьте небольшими кусочками, засыпьте сахаром и поставьте в прохладное место до выделения сока. Капусту нашинкуйте, зелень эстрагона мелко порубите. Соедините капусту, эстрагон, тыкву, посолите. Выложите массу в подготовленную емкость. Поставьте гнет и оставьте капусту на сутки при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Соленая белокочанная капуста с желтым болгарским перцем и морковью

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
- 2 желтых болгарских перца
- 5 зубчиков чеснока
- зелень петрушки, укропа

Для рассола:
- 20 г соли
- 250 мл воды

Вилок разрежьте на 4 части и бланшируйте 5–7 мин в кипящей воде. Морковь нарежьте тонкими кружочками, чеснок, зелень укропа и петрушки мелко порубите. Воду доведите до кипения, добавьте соль. Затем рассол охладите. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и морковь. Каждый слой овощей присыпайте смесью чеснока и зелени. Залейте овощи рассолом, положите гнет и выдерживайте 1–2 суток при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Белокочанная капуста с корнем хрена и петрушки

- По 1 вилку белокочанной капусты, корню петрушки
- 2 корня хрена
- 10 г аниса

Для рассола:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- 400 мл воды

Корни хрена очистите, натрите на мелкой терке. Корень петрушки очистите, нарежьте тонкими кружками. Капусту тонко нашинкуйте. Воду для рассола доведите до кипения, добавьте соль, сахар и кипятите 3–5 мин. Затем процедите и охладите. Соедините капусту, корень хрена, корень петрушки, добавьте семена аниса и перемешайте. Залейте капусту рассолом, положите гнет и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Пекинская капуста с грушей

- По 3 гочана пекинской капусты, зубчика чеснока
- 2 черных редьки
- 1 груша
- 60 г соли
- зелень петрушки
- зеленый лук

Капусту разрежьте на 2–3 части, посолите. Редьку очистите, нашинкуйте тонкими кружками, петрушку и лук мелко порубите. Грушу нарежьте тонкими кружками, чеснок мелко порубите. Соедините редьку, грушу, петрушку, зеленый лук, чеснок и тщательно перемешайте. Капусту выложите в подготовленную емкость, перемешайте с овощной смесью. Положите гнет и выдержите в течение суток. Затем поставьте в прохладное место.

Белокочанная капуста с семенами укропа и тмина

- ♦ 1 вилок белокочанной капусты
- ♦ 50 г семян укропа
- ♦ по 20 г семян тмина, соли

Капусту нарежьте широкими полосками, добавьте семена укропа, тмина, соль, перемешайте. Оставьте на 2–3 ч при комнатной температуре. Выложите капусту в подготовленную емкость. Выдерживайте 1–2 суток при комнатной температуре. Затем поставьте в прохладное место.

Белокочанная капуста с брусникой и клюквой

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови
- 200 г брусники
- 100 г клюквы
- 20 г соли

Удалите зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту и морковь тонко нашинкуйте. Соедините овощи, добавьте соль. Перетрите полученную массу до образования сока и заполните ей банки. Прикройте крышками, поставьте в глубокую емкость и оставьте на сутки при комнатной температуре. Затем добавьте бруснику, клюкву перемешайте и поставьте в прохладное место.

Белокочанная капуста с яблоками и брусникой

- По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, яблоку
- 200 г брусники
- 20 г соли

Удалите зеленые листья, вымойте их в холодной воде. Капусту и морковь тонко нашинкуйте, яблоко очистите от кожицы, удалите семена и нарежьте небольшими ломтиками. Соедините яблоко, морковь, капусту, добавьте соль. Перетрите полученную массу до образования сока. В подготовленную емкость слоями выложите капусту и бруснику. Прикройте крышкой, поставьте в другую глубокую емкость и оставьте на сутки при комнатной температуре.

Белокочанная капуста с лимоном и морковью

♦ По 1 вилку белокочанной капусты, моркови, лимону
♦ зелень петрушки

Для рассола:
♦ 1 острый перец
♦ 50 г меда
♦ 30 г соли
♦ 400 мл воды

Капусту нарежьте крупными кусками, морковь очистите, нарежьте небольшими ломтиками. Зелень петрушки измельчите, лимон натрите на крупной терке, очистив от цедры. В капусту добавьте морковь, лимон, петрушку и перемешайте. Воду для рассола доведите до кипения, добавьте соль, мед, острый перец и кипятите 3–5 мин. Затем процедите и залейте рассолом капусту. Поставьте гнет и выдерживайте в течение суток при комнатной температуре. Храните в холодильнике.

Брюссельская капуста с патиссонами и укропом

♦ по 1 кг брюссельской капусты, патиссону
♦ зелень укропа
♦ соль

Для рассола:
♦ 30 г соли
♦ 20 г сахара
♦ семена укропа
♦ 400 мл воды

Брюссельскую капусту залейте холодной водой и выдерживайте 2–3 ч. Затем воду слейте. Чистую воду доведите до кипения, посолите и 2–3 мин бланшируйте капусту. Воду для рассола доведите до кипения, посолите, добавьте сахар и семена укропа. Патиссон очистите от кожицы, нарежьте тонкими пластинами. Зелень укропа мелко порубите. Подготовленную емкость заполните капустой и патиссонами, присыпая зеленью укропа. Залейте рассолом и храните в холодильнике.

Савойская капуста с помидорами

- 1 вилок савойской капусты
- 2 помидора
- зелень укропа

Для рассола:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- семена тмина
- 400 мл воды

Капусту нашинкуйте. Воду для рассола доведите до кипения, посолите, добавьте сахар и семена тмина. Помидоры нарежьте тонкими кружками. Зелень укропа мелко порубите. Подготовленную емкость заполните капустой, помидорами, присыпая зеленью укропа. Затем залейте рассолом и храните в холодильнике.

Брюссельская капуста с цуккини и тмином

- По 1 кг брюссельской капусты, цуккини
- зелень укропа
- соль

Для рассола:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- семена тмина
- 400 мл воды

Брюссельскую капусту залейте холодной водой и выдерживайте 2–3 ч. Затем воду слейте. Чистую воду доведите до кипения, посолите и 2–3 мин бланшируйте капусту. Воду для рассола доведите до кипения, посолите, добавьте сахар и семена тмина. Цуккини очистите, нарежьте тонкими пластинами. Зелень укропа мелко порубите. Подготовленную емкость заполните капустой и цуккини, присыпая зеленью укропа. Затем залейте рассолом и храните в холодильнике.

Брюссельская капуста с цуккини и помидорами

♦ По 1 кг брюссельской капусты, цуккини
♦ 2 помидора
♦ зелень укропа
♦ соль

Для рассола:
♦ 30 г соли
♦ 20 г сахара
♦ семена тмина
♦ 400 мл воды

Брюссельскую капусту залейте холодной водой и выдерживайте 2–3 ч. Затем воду слейте. Чистую воду доведите до кипения, посолите и 2–3 мин бланшируйте капусту. Воду для рассола доведите до кипения, посолите, добавьте сахар и семена тмина. Цуккини очистите, нарежьте тонкими пластинами, помидоры – тонкими кружками. Зелень укропа мелко порубите. Подготовленную емкость заполните капустой, помидорами и цуккини, присыпая зеленью укропа. Затем залейте рассолом и храните в холодильнике.

Краснокочанная капуста в укропном рассоле

♦ 1 вилок краснокочанной капусты

Для рассола:
♦ 150 г семян укропа
♦ 30 г соли
♦ 500 мл воды

Капусту нашинкуйте. Воду для рассола доведите до кипения, посолите, добавьте семена укропа и кипятите 5 мин. Процедите. Капусту залейте горячим укропным рассолом и выдержите 1–2 суток при комнатной температуре. Затем храните в прохладном месте.

Савойская капуста с корнишонами

- 1 вилок савойской капусты
- 300 г консервированных корнишонов
- зелень укропа

Для рассола:
- 30 г соли
- 20 г сахара
- семена тмина
- 400 мл воды

Капусту нашинкуйте. Воду для рассола доведите до кипения, посолите, добавьте сахар и семена тмина. Корнишоны тщательно вымойте. Зелень укропа мелко порубите. Подготовленную емкость заполните капустой и корнишонами, присыпая зеленью укропа. Затем залейте рассолом и храните в холодильнике.

Заключение

Существует большое количество видов капусты. В нашей стране самой любимой на протяжении уже многих веков остается белокочанная капуста. Этот вид капусты содержит в себе до 90 % воды, большое количество клетчатки, а также такие необходимые организму витамины, как A, C, D. Кроме того, в капусте содержится магний, калий, кальций, фосфор, молочная кислота. При этом на 100 г капусты приходится всего 24 ккал, что делает этот овощ просто незаменимым для тех, кто борется с лишним весом.

Краснокочанная капуста является подвидом белокочанной. Ее яркий цвет объясняется наличием в листьях вещества антоциана. Из белокочанной капусты можно приготовить сотни самых разнообразных блюд: голубцы и пироги, овощные салаты и др.

Цветная капуста занимает в нашей стране второе почетное место по популярности. Родиной этого овоща является Сирия. Лишь в начале XII в. она появилась на острове Кипр, а уже оттуда через несколько сотен лет перебралась в Россию. Следует заметить, что цветная капуста растение теплолюбивое и только в середине XIX в. был выведен сорт, отлично прижившийся в прохладных условиях средних широт. Цветная капуста – это ценный диетический продукт, она содержит не только белки, фолиевую и аскорбиновую кислоту, но и витамины A, C, P, B^1, B_2, B_6.

В пищу используют соцветия. Из них готовят супы-пюре, оладьи, нежнейшее суфле, жарят в кляре. Цветную капусту можно употреблять и в сыром виде.

Родиной брокколи является Средиземноморье, особенно популярной она стала после того, как ее стали выращивать в Америке. Этот вид капусты очень нетребователен к уходу и обладает замечательными вкусовыми качествами. Капуста брокколи является родственницей цветной капусты, но витаминов и питательных веществ в ней гораздо больше. Есть в ней медь, йод, хром, магний, витамины. Кроме того, в капусте брокколи почти не содержится клетчатки, ее белок по составу очень близок к животному. Брокколи можно тушить и жарить, варить и есть в сыром виде. Особенно вкусна капуста брокколи, приготовленная на пару.

Брюссельская капуста интересна уже одним своим внешним видом – крошечные вилочки, прикрепленные к длинному массивному стеблю. Этот вид капусты стал выращиваться в странах Европы не так давно – с середины XVIII в. Брюссельская

капуста ничуть не уступает своим собратьям по количеству полезных веществ и микроэлементов, а витамина С в ней содержится больше, чем в других сортах капусты. Брюссельскую капусту чаще всего используют в жареном и отварном виде. Кроме того, небольшие ярко-зеленые вилочки отлично смотрятся в качестве украшения блюд.

Пекинская капуста прибыла из далекого Китая, где ее активно выращивали уже в V в. В странах Юго-Восточной Азии пекинская капуста одна из важнейших овощных культур. В нашей стране она появилась совсем недавно, но и у нее уже есть свои почитатели. Кроме того что в пекинской капусте содержится большое количество разнообразных витаминов, она обладает низкой энергетической ценностью – всего 12 ккал на 100 г продукта.

В нашей стране пекинская капуста чаще всего является одним из ингредиентов в салатах, а вот в странах Азии существуют сотни рецептов из этой культуры. Ее варят и сушат, маринуют и квасят, едят в сыром виде и жарят.

Савойская капуста, пожалуй, наименее распространена в нашей стране. Этот сорт был выведен в Италии, в графстве Савойя, и очень популярен в странах Европы. Следует заметить, что хотя савойская капуста может выдерживать достаточно сильные заморозки, ее урожайность значительно ниже, чем у белокочанной капусты. Кроме того, савойскую капусту нельзя долго хранить. В ней содержится много горчичных масел, клетчатки, фосфора, кальция. Савойскую капусту можно варить и жарить, использовать в салатах и при приготовлении голубцов.

Кольраби – это подвид белокочанной капусты. Долгое время этот овощ выращивали в Европе и России. Последние годы этот вид капусты на наших столах стал появляться не так часто, хотя кольраби очень неприхотливое растение, отлично растет в прохладном климате, долго хранится. В кольраби есть не только такие витамины как А, С, Е, но и важные микроэлементы – кальций, магний, железо, селен. Кольраби можно использовать в отварном, тушеном, жареном и сыром виде.

Квашеная капуста – это просто кладезь полезных витаминов и микроэлементов. Так, редкий витамин U, способный лечить такие заболевания, как язва желудка или двенадцатиперстной кишки, гастрит, в больших количествах содержится именно в квашеной капусте. Именно в квашеной капусте витамин С может сохранятся более 6 месяцев и не разрушается даже при тепловой обработке.

Голубцы из белокочанной капусты

Брюссельская капуста, маринованная с медом

Капуста, маринованная по-корейски со жгучим перцем

Салат из брокколи и цветной капусты с овощами

Голубцы из савойской капусты

Белокочанная капуста, маринованная в свекольном соке

Соленая цветная капуста

Квашеная капуста с клюквой